Dr PIERRE-NOËL DELATTE

5 Points pour mon bébé



Les circuits de Psycho-Bio-Acupressure

qui permettront de gérer moi-même, en un clin d'œil :

- ses insomnies
- ses coliques
- ses terreurs
- ses colères

sans oublier mon propre baby blues et mes angoisses de parent...

Guy Trédaniel éditeur



Comment réagir face aux angoisses de son bébé ? Comment mettre fin à ses peurs, colères, terreurs nocturnes, insomnies ou coliques ? Autant de questions auxquelles la médecine traditionnelle apporte souvent peu de réponses satisfaisantes !

Dans cet ouvrage, le Dr Delatte vous présente une technique révolutionnaire : la Psycho-Bio-Acupressure (P.B.A.), qui permet de gérer soi-même pratiquement toutes les émotions négatives par la seule pression de cinq points d'acupressure.

Vous apprendrez à appliquer cette technique à votre bébé, et à vous-même, simplement en vous référant aux photographies qui illustrent cet ouvrage, et cela avec un effet immédiat. Ainsi viendrez-vous à bout de ses peurs, de ses terreurs nocturnes, de ses coliques... mais aussi de vos propres angoisses et du *baby blues* de la maman !

Un livre salutaire, indispensable aux jeunes parents et à leur bébé !

ISBN 978-2-84445-973-2 20 €



Pierre-Noël Delatte

5 points pour mon bébé

Les circuits de psycho-bio-acupressure qui permettront de gérer moi-même, en un clin d'œil :
• ses insomnies • ses coliques • ses terreurs • ses colères

Sans oublier mes angoisses de parent et mon baby blues

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Du même auteur, chez le même éditeur :
5 points, 1 point c'est tout ! (2007, 2008, 2009)

5 points pour mon enfant (2013)

Libérez-vous de vos blocages (2010)

ISBN : 978-2-84445-973-2

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Sommaire

Avant-propos 7

Chapitre 1
Un rappel, bref, de la Psycho-Bio-Acupressure (PBA) 11

Chapitre 2
Un cas d'école nommé Julie 21

Chapitre 3
Description des principaux circuits de PBA chez les bébés et les adultes 29

Chapitre 4
Récapitulatif visuel des circuits 95

Chapitre 5
Un bref aperçu théorique de la notion de blocages mentaux et de la manière de les éliminer 107

Chapitre 6
Comment, en pratique, essayer d'éliminer les blocages mentaux d'un bébé 121

Chapitre 7
Liste des principaux blocages pouvant affecter un bébé 129

Chapitre 8
Maintenant, nous sommes prêts à gérer notre bébé au cas par cas 157

Chapitre 9
Et mon baby blues, dans l'affaire ? 193

Chapitre 10
Au tour des parents, maintenant 203

Conclusion 217

Appendice 221

Remerciements 227

Avant-propos

Qu'il me soit permis de commencer par une anecdote :

Le 8 novembre 2008, je recevais dans mon cabinet, à Nouméa, en Nouvelle-Calédonie une charmante sage-femme, que j'avais eue comme élève dans deux de mes stages, et qui me raconta l'histoire suivante : « Il y a quelques semaines, il y avait dans mon service un nouveau-né qui passait son temps à hurler tellement il était en proie à de violentes coliques. Comme j'ai suivi vos stages, je me suis dit qu'il fallait absolument que j'essaye de lui appliquer le circuit pour le côlon, tel que vous nous l'avez enseigné. Mais j'étais littéralement morte de trouille... j'ai hésité... Et puis il faisait tellement pitié que finalement je me suis lancée. Eh bien je vous assure : en moins de cinq minutes il était calmé... Je n'en revenais pas. »

Dans mon précédent ouvrage paru en juin 2007, lui aussi chez Guy Trédaniel Éditeur, et intitulé « *5 Points, un point c'est tout !* », j'avais exposé les grandes lignes de la psycho-bio-acupressure (PBA), cette méthode révolutionnaire de simplicité qui permet par la simple pression simultanée de cinq points du corps de venir à bout de n'importe quelle émotion, en un temps record.

Ce livre avait pour ambition de donner à tout un chacun les moyens de s'autogérer dans des circonstances aussi diverses que les états prédépressifs, les crises de panique, les situations de détresse, d'obsession, de colère, d'hypersensibilité, et j'en passe.

Les retours, tant directs, au cours des stages que j'anime, que via Internet, pour ceux qui se sont procuré mon livre, ont été extraordinaires. La PBA gagne jour après jour du terrain et commence à s'imposer comme une nouvelle hygiène de vie.

Il n'en reste pas moins que, dans mon cabinet, je reçois journellement des parents épuisés, déprimés, dont le couple parfois est au bord

de la rupture parce que depuis sa naissance, il y a six mois ou un an, voire même deux, leur bébé ne dort pas. Ou est en proie à des coliques.

Aucun traitement n'agit, ils ne savent que faire, c'est tout l'équilibre du couple qui est menacé, car ce surcroît de fatigue a un effet dévastateur, l'agressivité monte, la dépression s'installe, sapant les sentiments les plus profonds. Qui ne l'a pas lui-même vécu ne peut comprendre à quel point l'épuisement lié au fait qu'un enfant ne dort pas et empêche toute la famille de dormir peut détruire un couple...

Ces parents ont épuisé les ressources de la médecine traditionnelle, qui se bornera la plupart du temps à droguer ce petit être avec des molécules trop lourdes pour lui et trop souvent inefficaces.

Ils ont parfois eu recours aux médecines alternatives, en particulier l'homéopathie, ou l'ostéopathie, qui parfois, heureusement, auront atténué le problème, sans toutefois le régler complètement.

Ils se sentent désarmés, impuissants, voire abandonnés.

Eh bien la PBA, en une petite demi-heure, pourrait le résoudre, ce problème, et transformer la vie de ces parents épuisés : parce que l'application, par ces parents *eux-mêmes*, de quelques circuits judicieusement choisis permettrait de faire dormir ce bébé dès la nuit suivante – je le prouve journellement à ma clientèle.

Ou encore, autre situation douloureuse, et récurrente, je reçois des jeunes femmes désarçonnées, perdues, démoralisées et qui ne comprennent pas pourquoi elles sont si mal, alors que le rêve de toute leur vie vient de se concrétiser avec la naissance de leur enfant : « j'ai tout pour être heureuse, je devrais être heureuse, et je ne me sens vraiment pas bien, que m'arrive-t-il ? » est la question qui les obsède, empreinte de culpabilité.

Ces jeunes femmes vivent cet état dépressif bien connu, lié à la sensation de vide que l'on éprouve lorsque l'on est arrivé au bout de ce que

l'on désirait, et que l'on appelle communément le baby blues. Elles le vivent, elles en souffrent, ignorant qu'elles ont, au bout de leurs doigts, la possibilité de le gérer...

Alors, pour toutes ces personnes en plein désarroi, j'ai ressenti le besoin d'écrire un livre simple, pour que ma méthode soit encore plus facile à comprendre, pour que chaque cas puisse se régler tout simplement en se référant à des photographies qui soient les plus claires possible, de façon que, sans entraînement, uniquement en reproduisant ce qu'il voit sur l'image, chaque lecteur soit instantanément à même d'exécuter le circuit de PBA qui permettra à bébé de retrouver le sommeil, ou à sa maman de sortir de son marasme, et sans l'aide d'aucun médicament (n'oublions pas que la psycho-bio-acupressure est une méthode « bio »).

Lorsqu'il y a urgence, il n'y a pas besoin, pardonnez-moi le mot, de « bla-bla ». Il faut avoir en main un outil pratique, auquel on puisse se référer en toute circonstance, un livre que l'on garde en permanence à portée de main, sur la table à langer, tel un ami fidèle prêt à voler à notre secours.

C'est toute l'ambition de l'ouvrage que je vous propose aujourd'hui, en espérant, sincèrement, qu'il vous permettra de résoudre tant de problèmes que la qualité de votre vie de parents – et celle de votre bébé- s'en trouvera transformée...

Une dernière précision cependant : je me tiens, dans ce livre, à la définition anglo-saxonne du bébé (*baby*) ; ce livre s'arrête donc lorsque le bébé commence à marcher et devient, comme disent nos voisins d'outre-Manche, un *toddler*...

Les problèmes des plus grands feront l'objet d'un autre ouvrage, un peu plus tard...

CHAPITRE 1

Un rappel, bref, de la psycho-bio-acupressure (PBA)

Je viens de dire que je ne voulais pas faire de longues théories. Mais tous les lecteurs n'ont peut-être pas lu *5 Points, un point c'est tout !* Et il est certain que l'on aime bien savoir ce que l'on fait, et pourquoi ça marche.

Aussi c'est très simple : que ceux qui ont lu mon précédent ouvrage passent directement au chapitre suivant. Pour les autres, je vais me livrer à un exposé succinct des principes de la psycho-bio-acupressure.

Il y a seize ans, j'avais eu l'occasion de suivre une formation très courte sur une forme particulière d'acupuncture, dont le principe était de piquer toujours cinq points du corps en même temps. Le promoteur de cette méthode en France, le Dr Patrick Veret, estimait que si l'on stimulait cinq points d'acupuncture, judicieusement choisis, en même temps, ce n'était plus les points d'acupuncture qui agissaient en tant que tels, mais l'énergie spécifique qui se mettait à tourner entre les cinq points qu'on avait piqués. En quelque sorte, il pensait que le fait de stimuler cinq points dessinait sur le corps une sorte de circuit imprimé, dans lequel se mettait à circuler une énergie dérivée des méridiens d'acupuncture… Et que c'était cette énergie spécifique qui était efficace sur les différents problèmes qu'il voulait traiter.

Il avait donc identifié plus d'une centaine de circuits, efficaces entre autres sur la circulation, les poumons, l'asthme, le cœur, le système nerveux végétatif, le système digestif, l'appareil ostéo-ligamentaire, et j'en passe.

J'étais sorti de cette formation muni d'un bon nombre de circuits, et dès que l'occasion se présenta je me mis, naturellement, à les essayer.

La première personne qui vint me consulter, et sur laquelle je tentai un circuit, souffrait du genou droit.

Je cherchai parmi mes notes le circuit qui me paraissait le plus adapté, je piquai les cinq points qui étaient recommandés pour les douleurs rebelles, je laissai agir une dizaine de minutes, puis je convins avec

mon patient que nous nous reverrions quelques jours plus tard, pour juger des résultats.

Lorsqu'il revint, mon patient semblait avoir toujours aussi mal au genou, et je me sentis assez désappointé. « Toutefois, me dit-il de façon imagée, je ne sais pas ce que vous m'avez fait, mais depuis la séance je me sens bien mieux dans ma tête. Cette douleur me déprimait, et maintenant il me semble que je la supporte mieux. »

Ce qui fut le plus surprenant, c'est que par la suite je me trouvai sans cesse confronté au même phénomène : était-ce parce que je faisais un mauvais choix par rapport aux circuits que j'appliquais, je ne sais pas, toujours est-il que mes patients n'allaient pas tellement mieux physiquement, mais que chaque fois leur moral semblait très amélioré. J'en vins donc à penser que les circuits que je mettais en place agissaient, finalement, bien plus sur le psychisme que sur le physique.

Je cherchai pendant plusieurs mois une explication cohérente ; les choses devinrent progressivement plus nettes, et lorsque cela fut clair je le synthétisai de la façon que je vais maintenant vous exposer.

En fait, la pensée est de l'énergie

Prenons un exemple simple : une personne en colère ne pourra jamais cacher totalement sa colère. Nous ressentons confusément cette colère, donc nous ressentons l'énergie de colère qui émane de cette personne.

Il est donc logique de penser que quand on stresse, quand on ressasse, quand on culpabilise, entre autres, on se remplit d'une énergie parasite, qui prend la place de l'énergie normale et qui va, par conséquent, faire en quelque sorte baisser notre voltage. Et que si notre voltage baisse, notre capacité de réaction va diminuer – c'est exactement ce qui se passerait avec l'ordinateur sur lequel je suis en train d'écrire s'il n'était branché que sur 80 volts, au lieu des 220 volts que délivre le réseau en temps normal.

À force de nous charger d'énergies parasites, nous allons progressivement basculer sur d'autres systèmes énergétiques, qui pourront être selon le cas des systèmes de dépression, de panique, d'obsession. Et il deviendra, à un moment donné, impossible de contrôler la situation.

Un peu comme un bateau mal lesté qui progressivement prendra de la gîte, un peu d'abord, puis de plus en plus, jusqu'au moment où il va chavirer.

Il est facilement concevable que, si mes patients allaient mieux psychiquement, c'est parce que l'énergie qui circulait dans les circuits imprimés que j'avais appliqués avec mes aiguilles était l'antidote des énergies négatives dont ils s'étaient chargés par leurs pensées. D'où leur mieux-être.

Alors je me mis à sélectionner les circuits qui me paraissaient être les plus efficaces sur la dépression, le mental négatif, l'anxiété, les obsessions, l'émotivité, la colère – en fait il y en a principalement dix.

Ensuite je me rendis compte qu'en organisant ces différents circuits en protocoles bien précis il devenait possible de gérer efficacement les différentes situations de crise qui peuvent affecter notre vie.

Cela me prit, environ, quinze ans, et c'est cette recherche et ses résultats que j'ai détaillés dans *5 Points, un point c'est tout !*

Pour revenir à ce qui nous intéresse aujourd'hui, et à cet ouvrage destiné à venir en aide aux bébés, il est clair que si votre bébé pleure toute la nuit, c'est qu'il est peut-être dans un état de panique – peu importe pour le moment la cause, nous y reviendrons – et que si vous lui appliquez le circuit adéquat, le circuit qui casse cette énergie de panique, il retrouvera le sommeil.

Restait l'obstacle majeur : les aiguilles... Avez-vous imaginé ce qui se passerait si l'on piquait votre bébé avec cinq aiguilles d'acupuncture ? C'est tout bonnement impensable, il bougerait trop, il se débattrait, il risquerait de se blesser.

C'est là que le hasard m'a aidé, comme je l'ai déjà conté : un jour j'ai découvert, chez un marchand de produits d'acupuncture, dans le quartier chinois de Sydney, des patchs autocollants qui contenaient en leur centre des billes, et dont les patients se servaient en automédication pour soulager leurs migraines, partant du principe que si un point d'acupuncture est sensible à la piqûre il l'est aussi à la pression (comme il l'est d'ailleurs aussi à la chaleur ou à la lumière)...

J'essayai d'utiliser ces patchs sur les bébés que l'on m'amenait, et que je soupçonnais de ne pas pouvoir dormir parce qu'ils avaient basculé sur ces fameuses énergies de panique auxquelles je viens de faire allusion, et ce fut un succès immédiat : le soir même ils avaient retrouvé le sommeil, et leurs parents criaient au miracle. Ces patchs, qui par leur bille centrale appuyaient sur les points d'acupuncture, avaient le même effet que les aiguilles, avec en plus l'avantage d'être parfaitement indolores ; je me mis donc à les utiliser à grande échelle.

J'affinai ma technique, me rendant compte au fur et à mesure de ma recherche qu'un bébé aussi, tout comme un adulte, peut être dépressif, ou avoir, comme on dit, disjoncté (peut-être même encore plus facilement que les adultes puisqu'un enfant ne sait ni ne peut relativiser).

Ma réputation – et donc ma clientèle – grandit, je vis de plus en plus arriver à mon cabinet des bébés insomniaques, ou colitiques – car les coliques du nourrisson sont dans la majorité des cas, je m'en rendis vite compte, liées à l'anxiété –, et je soignai pendant des années tout ce petit monde avec de plus en plus de succès, tout cela par la magie de cinq patchs judicieusement placés qui régularisaient les énergies de peur, de colère, de dépression ou de colite... Avec l'expérience je mis au point les circuits les plus efficaces et, comme je l'ai déjà dit, je définis des protocoles très précis, utilisables en fonction des situations qui se présentaient.

Et puis un jour, j'étais en voyage, chez des amis ; or dans leur entourage familial immédiat il se trouvait qu'il y avait une personne très dépressive, et je me sentais obligé d'essayer d'aider cette personne ; le problème est que je n'avais pas sous la main mes précieuses aiguilles, ni

même mes patchs (car entre-temps je m'étais rendu compte que les patchs étaient aussi efficaces sur les adultes que sur les enfants ou les bébés, et que l'usage des aiguilles sur les adultes n'était pas du tout indispensable. Toujours est-il que je n'avais sous la main ni l'un ni l'autre).

Alors je me fis la réflexion suivante : « Les circuits sont efficaces parce que l'on stimule en même temps cinq points du corps, soit par des aiguilles, soit par la pression des patchs. Donc, logiquement, si j'appuie sur les cinq points simplement avec mes doigts, je devrais pouvoir arriver au même résultat. Le seul obstacle est : je n'ai que deux mains, alors comment stimuler cinq points en même temps ? »

C'est là que j'eus l'intuition de laquelle devait découler ensuite toute la PBA : « Je vais essayer d'appuyer sur chaque point suffisamment fort et suffisamment vite pour que le corps garde en lui la mémoire de la pression ; il faut que, quand j'appuierai sur le dernier point, la personne sente encore la pression que j'ai exercée sur les quatre points précédents ; c'est cela qui devrait déclencher l'action du circuit imprimé. »

Sitôt dit, sitôt fait : j'appuyai fermement et rapidement, sur les cinq points du circuit du mental négatif, puis sur ceux du circuit de la dépression, puis sur les cinq points de la panique. Et pour être sûr que le corps garde bien la mémoire de la pression, je refis trois fois les différents circuits.

Et c'est alors que le résultat fut au-dessus de toute espérance : la simple pression de mes doigts sur les cinq points sembla être bien plus efficace que la technique que j'utilisais précédemment.

L'effet fut quasi instantané. En cinq minutes j'arrivai au même résultat que ce que j'aurais obtenu en une demi-heure d'application des aiguilles, ou des patchs.

Je me rendis compte que j'avais peut-être mis la main sur quelque chose de très précieux, et je me hâtai de vérifier sur d'autres patients, dès que je fus de retour à mon cabinet, cette exceptionnelle efficacité. Qui ne se démentit pas.

J'en vins donc progressivement à ne plus utiliser aucun matériel et à travailler uniquement en acupression, et c'est ainsi que naquit le concept de la psycho-bio-acupressure.

Jusqu'au jour où je me fis la réflexion que puisqu'il n'y avait plus besoin de matériel, ce que je faisais, n'importe qui pouvait le faire : je me mis donc à enseigner cette technique si simple, qui consiste uniquement à appuyer soi-même sur cinq points de son corps pour vaincre les émotions destructrices, dans des stages ouverts à tous (car il n'y a nul besoin de quelque connaissance scientifique pour pratiquer la PBA), de façon à permettre à de plus en plus de personnes de se gérer elles-mêmes. Et j'en vins, dans la même optique, à écrire mon précédent ouvrage, *5 Points, un point c'est tout !*

Mais, comme je l'ai dit au début, je ressentais aussi le besoin d'apprendre cette méthode à tous ces parents qui sont parfois dépassés par les cris, les colères ou les coliques de leurs bébés et ne savent pas comment les gérer.

Et je me suis dit que pour eux il fallait écrire un livre spécifique

Car pour pouvoir appliquer la PBA sur les bébés, il m'a semblé qu'il fallait un livre plus accessible, plus simple, plus clair, plus pratique que le précédent, un ouvrage que l'on pourrait ouvrir en pleine nuit, le cerveau embrumé par le sommeil brusquement interrompu par les cris de son bébé, et qui néanmoins permettrait de faire face instantanément à la crise, un ouvrage dont la vocation serait de ne pas quitter la table à langer, présence rassurante pour tout parent soucieux du bien-être de son enfant.

C'était l'ambition initiale du livre que vous tenez en ce moment entre vos mains, qui au départ ne devait concerner que les bébés...

Mais comme je me suis dit qu'en même temps que de s'occuper d'un bébé il semblait rationnel de gérer aussi le moral des parents, j'ai ajouté quelques chapitres les concernant.

Et c'est pourquoi, même si l'essentiel des circuits de PBA que je décris dans ce livre sont à l'usage des bébés, je me suis senti tenu, vis-à-vis de ceux des parents qui n'auraient pas fait l'acquisition de mon premier livre, de leur donner aussi quelques circuits qu'ils pourraient s'appliquer à eux-mêmes pour mieux s'autogérer.

En effet, parents et enfants sont dans une telle symbiose que si les parents vont mal, il paraît exclu de rééquilibrer seulement le bébé, sans se préoccuper des autres membres du foyer.

CHAPITRE 2

Un cas d'école nommé Julie

Je voudrais commencer par vous conter l'histoire de Julie…

Car elle est si typique, si parlante, elle évoque tant de situations récurrentes, qu'à elle seule elle condense la plupart des situations que nous allons découvrir dans ce livre.

Depuis sa naissance Julie ne dort pas… et elle a huit mois. Elle a des coliques, dont rien ne semble venir à bout.

Le soir, elle refuse obstinément de se laisser coucher, on la voit lutter énergiquement, les poings crispés, le regard furieux, contre le sommeil. Elle pleure, elle hurle dès qu'on veut la laisser seule, elle réclame les bras, on finit par la reprendre, elle se calme, mais dès qu'on la repose dans son berceau elle recommence à hurler, et cela dure ainsi jusque vers onze heures, minuit… Lorsque enfin elle sombre dans un sommeil agité, celui-ci ne dure que deux heures… et la voilà qui pleure à nouveau, au point parfois de se faire vomir ; elle réveille toute la maison et réclame, encore et toujours, les bras… Son visage exprime tout à la fois la colère, la peur, le désespoir… et parfois la douleur, car on voit bien, à sa façon de se tordre, qu'elle a, en plus, mal au ventre, ces fameuses coliques du nourrisson qui gâchent la vie de tant de bébés.

Ce tableau de petite fille qui souffre et lutte engendrerait la pitié si, à la longue, il n'était si épuisant.

Car toute la famille est épuisée, et le couple est au bord de la rupture. Il faut se relayer pour porter Julie des nuits entières, et dans l'affaire l'amour, la patience, la compréhension deviennent des notions bien théoriques. Surtout quand le lendemain il faut assumer le travail, les trajets en voiture, la crèche et les tâches ménagères…

Rien n'y fait. On a bien essayé de la laisser pleurer, pensant qu'elle finirait par s'endormir d'épuisement, et parce que de bonnes âmes – y compris le pédiatre – ont essayé de persuader les parents que c'était du caprice… Les pleurs n'ont fait qu'empirer, la pauvre petite devenait de

plus en plus rouge, hagarde, transpirante, au point de sembler au bord de la convulsion, mais de sommeil, point...

L'homéopathie n'a eu que peu de réussite. Elle a semblé calmer légèrement les coliques, mais n'a eu aucun effet sur le sommeil. Il en a été de même de l'ostéopathie.

Seules quelques drogues pharmaceutiques ont apporté une légère rémission, mais malgré leur épuisement les parents ont gardé une certaine sagesse et n'ont pas voulu entrer dans l'engrenage...

Les parents de Julie ont finalement eu vent de mon existence et sont venus à mon cabinet, sans trop y croire puisque jusqu'ici rien n'a marché. Toute leur attitude exprime la lassitude, le doute et le désarroi. La dépression aussi.

Et il est évident que cette angoisse et cette dépression des parents interfèrent avec l'état de Julie et ne font qu'empirer les choses.

Ma première question porte sur le déroulement de la grossesse et sur les conditions de l'accouchement.

Les réponses sont édifiantes :

- La maman a perdu un premier enfant à six mois et demi de grossesse. Elle a vécu l'attente de Julie dans l'angoisse permanente de revivre le même cauchemar. Sa peur était telle qu'elle a dû interrompre son travail prématurément, le gynécologue qui la suivait l'ayant avec sagesse placée en « grossesse pathologique », d'autant qu'elle avait déjà des contractions.

- L'accouchement a été une catastrophe. Huit jours après le terme, Julie ne s'était pas encore manifestée, pire, il y avait des signes de vieillissement du placenta, il a fallu la « déclencher », selon le terme consacré. Le travail a été long et épuisant. Le cœur a commencé à donner des signes de faiblesse. L'équipe soignante a été contrainte, en catastrophe, de réaliser une césarienne. Et petite Julie, qui en outre avait une jaunisse sévère, s'est retrouvée pendant huit jours en néonatalogie, dans une couveuse.

Et depuis cela a été l'engrenage infernal de l'insomnie et des coliques.

En fait, ce type de cas, j'en reçois un par semaine... Julie est tout simplement terrorisée. Et en plus elle a la panique d'être abandonnée.

In utero, elle a ressenti toute l'angoisse de sa mère qui, pendant la grossesse, était obsédée par l'idée de la perdre, comme elle avait perdu son premier enfant... (On a pu prouver, récemment, que les hormones avaient un goût ; et que quand la maman avait peur, et donc fabriquait trop d'adrénaline, le goût du liquide amniotique – le liquide qui entoure le bébé dans l'utérus maternel – changeait. Donc, vibratoirement et physiquement, le bébé partage les peurs de sa mère, c'est un fait désormais avéré.)

Puis Julie a ressenti la panique grandissante qu'a éprouvée sa maman quand celle-ci a vu que l'accouchement traînait, quand elle a entendu, au monitoring, que les battements du cœur de son bébé ralentissaient. Et quand on l'a montée en catastrophe dans le bloc opératoire.

Après une grossesse et un accouchement aussi perturbés, bébé Julie ne pouvait, bien évidemment, pas dormir.

Il ne faut pas oublier qu'une des grandes peurs de nos lointains ancêtres était d'être attaqués pendant leur sommeil. Que cette peur est restée imprimée dans la partie la plus primitive de notre cerveau, que l'on appelle le cerveau reptilien, qui garde en lui la mémoire de l'humanité depuis ses débuts, et est le siège des pulsions vitales et émotionnelles. Et que donc le premier réflexe, quand on est anxieux, est de veiller. Dans notre inconscient, le fait de dormir est ressenti comme un danger potentiel, car on perd le contrôle de notre environnement. Ne dit-on pas « tomber de sommeil » ?

Donc Julie, qui parce qu'elle a senti les peurs de sa mère est née dans un état de panique, se demandant dans quel monde elle tombait, est restée complètement perturbée par cette peur, par toute cette insécurité, et dans ces conditions elle ne peut pas dormir, puisque dormir, c'est, pour son cerveau reptilien, risquer de ne pas pouvoir faire face à une agression.

En outre, Julie, qui pendant neuf mois a vécu dans les vibrations de sa mère, en a été arrachée brusquement, sous l'effet de la césarienne, et s'est retrouvée dans une couveuse : outre la peur d'être agressée, elle a eu la panique d'être abandonnée. Panique qui s'est aggravée, bien évidemment, quand, à la fin de son congé de maternité, la maman a repris le travail et mis Julie à la crèche.

Ce qui explique qu'elle s'accroche désespérément aux bras de ses parents et qu'elle réclame sans cesse d'être portée.

Comment dans ce cas voulez-vous qu'elle dorme ? Elle a peur – réminiscence ancestrale – d'être agressée pendant son sommeil, et en outre elle a peur qu'on en profite pour l'abandonner !

Et toutes ces peurs finissent par se somatiser sous forme de coliques qui la réveillent, si par hasard elle parvient enfin à s'endormir.

Circonstance aggravante : elle ressent l'état de tension dans lequel la situation a mis ses parents. D'autant que sa maman, vu ce qui se passait, n'a pas pu gérer convenablement son baby blues et en ressent toujours les effets.

Les pensées sont de l'énergie, avons-nous dit. Julie baigne dans une énergie d'angoisse et de dépression, sans savoir bien évidemment qu'elle en est elle-même la cause.

C'est en fait un cercle vicieux : la peur crée l'insomnie et les coliques, qui sont ensuite aggravées par la dépression parentale, qui elle-même entretient sa peur.

Surtout que, ne nous leurrons pas, il a pu y avoir bien des circonstances où les malheureux parents, débordés, se sont laissés aller à crier, peut-être à menacer, ou, sous l'effet de la fatigue et de la dépression, se sont fait des scènes de ménage, ce qui n'a rien arrangé, vraiment rien…

Eh bien, la conduite à tenir, en pareil cas, est d'une simplicité totale :

Il faut enlever à Julie les énergies de colère, de dépression – eh oui, à huit mois, on peut déjà être dépressif – et de panique. Il faut ensuite « remettre les plombs » et recharger pour finir tout le système en positif.
Cela suppose de faire cinq circuits de PBA, un par énergie que l'on veut soit corriger, soit mettre en place : le 10 contre la colère, le 1 contre la dépression, le 3 contre la panique, le 6 pour « remettre les plombs », le 7 pour recharger en positif.
Ensuite il faut, c'est indispensable, essayer d'effacer – j'expliciterai au chapitre 5 (page 107) ce que j'entends par là – chez Julie la panique d'être au monde, la panique d'être agressée et la panique d'être abandonnée.
Sans oublier de terminer en lui faisant le circuit 16, qui calme le côlon et arrête les coliques.

C'est ce que je fais immédiatement, et cela me demande, en tout, une petite demi-heure.

Et puis comme j'ai encore un peu de temps, je fais allonger la maman et je lui fais, à elle aussi, les circuits qui calment le mental négatif, la dépression et l'angoisse. Car si je ne m'occupe pas d'elle, elle risque de recharger Julie en négatif.

Enfin je prends la précaution de dire aux parents que certes tout va s'arranger, mais surtout pas tout de suite, pas dès ce soir.

Le lendemain matin j'ai droit à un coup de téléphone joyeux et reconnaissant : Julie a parfaitement dormi. Ses parents, enfin, pour la première fois depuis huit mois, ont vécu une nuit normale et reposante.

Et, comme souvent, ils me demandent si, quelque part, je ne suis pas magicien…

Je ne suis pas magicien, bien sûr. C'était si simple en vérité, à condition d'avoir un peu de bon sens, de comprendre ce qui s'était passé et de connaître le protocole de PBA à appliquer pour résoudre le problème.

Mais ce qu'il faut savoir, c'est que ce que je fais journellement sur des dizaines de Julie, vous êtes vous-même capable de le faire, ou plutôt vous le serez lorsque vous aurez terminé ce livre !

Ah oui : vous vous demandez peut-être pourquoi j'ai dit aux parents de Julie que cela demanderait quelques jours avant que l'amélioration ne se manifeste ?

La réponse est simple : si je leur avais assuré, comme je le savais pourtant moi-même, que Julie dormirait bien dès le soir même, ils auraient été dans un tel état d'excitation, mais aussi d'attente angoissée, que Julie aurait perçu cette angoisse et que cela l'aurait à nouveau empêchée de dormir. Comme je me suis contenté de les rassurer, mais sans donner de timing précis, ils ont laissé Julie tranquille, d'autant que j'avais fait à la maman quelques circuits pour la calmer… Et Julie a dormi dès le premier soir.

Ces petits mensonges innocents, c'est cela aussi, l'expérience…

CHAPITRE 3

Description des principaux circuits de PBA chez les bébés et les adultes

Je vais commencer par rappeler la technique d'application de la PBA telle que je l'ai décrite dans mon précédent livre et telle qu'elle est enseignée dans les stages, mais en faisant un distinguo, bien compréhensible, entre la technique à mettre en œuvre chez l'adulte et celle que l'on utilisera chez le bébé.

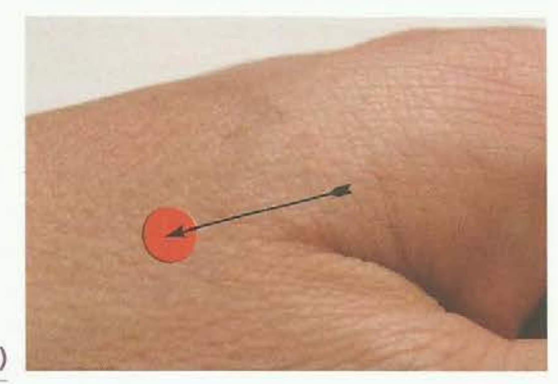
La technique chez l'adulte

Pour mettre en place un circuit, il faut, nous l'avons dit, stimuler par la pression cinq points du corps, de façon que, lorsque l'on cessera d'appuyer, la mémoire de la pression persiste suffisamment longtemps ; c'est la condition indispensable, fondamentale, pour que le circuit imprimé se mette à fonctionner correctement et que l'énergie que l'on veut créer soit utilisable.

Mais il faut commencer par réveiller la sensibilité profonde qui correspond au point. C'est cette sensibilité que nous allons essayer de repérer maintenant.

Pour nous entraîner, nous allons stimuler le point n° 4 du circuit contre la dépression. Commencez par écarter votre pouce gauche de votre index gauche. Mettez ensuite votre pouce droit juste dans l'angle ainsi formé. Appuyez fermement, profondément. Tournez maintenant lentement dans le sens des aiguilles d'une montre. **À un moment donné vous allez sentir un endroit plus sensible. C'est le point que vous cherchez.** Mémorisez bien cette sensibilité : c'est elle qu'il vous faudra ensuite rechercher pour tous les autres points du circuit. Restez quelques secondes sur ce point que vous venez de trouver : vous verrez que quand vous le lâcherez il restera sensible quelques instants encore. C'est la persistance de cette sensibilité qui vous donnera le temps de stimuler les autres points du circuit.

Il suffira donc maintenant de rechercher de la même façon les autres points, et d'y repérer la même sensibilité que celle que nous venons de révéler entre notre pouce et notre index.



Point n° 4 (circuit 1)

La technique consistera donc à appliquer une pression ferme – à la limite de la douleur, mais sans toutefois aller jusque-là pour ne pas que la douleur déclenche une énergie parasite – qui devra s'exercer pendant quelques secondes sur chacun des cinq points correspondant au circuit que l'on voudra mettre en œuvre, et ensuite, sans s'arrêter, il conviendra de recommencer une deuxième, puis une troisième fois.

Il faudra donc, dans un premier temps, repérer les cinq points, puis réveiller par la pression leur sensibilité, et ensuite, une fois celle-ci réveillée, recommencer deux fois, un peu plus vite.

Il faut impérativement que quand vous cesserez d'appuyer, si vous fermez les yeux, vous sentiez encore pendant quelques instants la sensation de pression sur les cinq points que vous venez de stimuler. C'est cela qui est essentiel.

Si, quand vous aurez terminé d'appuyer trois fois sur les cinq points, il y a un point que malgré tout vous ne ressentez pas suffisamment, appuyez à nouveau sur ce point, sans toutefois vous sentir obligé de reprendre l'ensemble du circuit.

Il se peut cependant que, malgré la précision des schémas, vous ne soyez pas sûr d'être exactement sur le point que vous cherchez. C'est une situation très fréquente. Les points peuvent ne pas être strictement à la même place selon les individus. Dans ce cas, positionnez-vous bien sur l'endroit indiqué sur la photo et, tout en gardant votre doigt au même endroit, fouillez en profondeur. Ne tâtonnez pas, gardez votre doigt en place, mais profitez de l'élasticité de la peau. Cherchez un peu à droite, un peu à gauche, ou légèrement au-dessus ou au-dessous, n'ayez pas peur d'appuyer, jusqu'à ce que vous finissiez par sentir une zone plus sensible : le point est là. N'hésitez pas à aller en profondeur, certains points sont assez profonds. Et quand vous aurez trouvé le point, maintenez votre pression, fermement mais sans faire mal, pendant quelques secondes.

Si vous n'avez pas assez de force dans vos doigts pour fouiller en profondeur, vous pouvez aussi replier votre index et appuyer sur le point recherché avec la pointe de l'articulation qu'il y a entre votre première et votre deuxième phalange : vous verrez, vous aurez plus de force.

Si malgré tous ces efforts vous ne trouvez pas cette zone de plus grande sensibilité, ne vous inquiétez pas outre mesure, cela peut vouloir dire que vous êtes par nature peu sensible à cet endroit ; contentez-vous alors de vous positionner exactement sur l'endroit décrit et d'appuyer assez fort, vous ne

pouvez pas vous tromper, car la surface de votre doigt, de toute façon, couvrira largement la zone recherchée.

Dernière précaution, très importante : ôtez tout ce qui pourrait créer une interférence énergétique – enlevez votre montre, posez votre portable à distance respectable (en revanche les stimulateurs cardiaques n'empêchent pas le bon fonctionnement des circuits de PBA).

La technique chez le bébé

Ici c'est différent, car il s'agit de ne faire mal en aucun cas.

Un bébé, ça bouge tout le temps, et c'est très sensible à la douleur ; si on lui fait mal, il va tout de suite se mettre à hurler, et on ne pourra plus s'en approcher. Alors il faut être très doux, très patient.

De nombreuses années d'expérience m'ont prouvé que l'épiderme du bébé est si fin que le point d'acupressure peut être stimulé par la plus infime, la plus minime des pressions. Et que le circuit fonctionne même si on a à peine appuyé.

Nous allons procéder avec douceur – et Dieu sait de quels trésors de patience et de douceur les mamans sont pourvues, ce ne devrait donc pas être trop difficile. Nous allons juste appuyer suffisamment sur les points pour faire blanchir la peau, c'est tout.

Et puis, bien sûr, nous n'allons pas traiter notre bébé dans son berceau : un bébé, même un enfant jusqu'à deux ans, a en permanence besoin d'être rassuré. Si nous sommes les parents, nous allons le prendre dans nos bras. Si nous voulons aider le bébé de quelqu'un d'autre, faisons notre possible pour qu'il soit dans les bras de quelqu'un qui lui soit familier, qui sache le mettre en confiance qui le tranquillise en sachant lui parler d'une voix douce.



Point n° 4 (circuit 1)

Circuit n° 1 : Contre la dépression

Nous y voilà : maintenant que nous avons pris connaissance de la technique d'application, nous allons voir les circuits qui nous seront utiles dans ce livre. Je donnerai d'abord, à tout seigneur tout honneur, les circuits tels qu'ils doivent être pratiqués sur les bébés. Mais sans oublier de faire suivre chaque descriptif de la version « adulte », pour ceux des parents qui auraient besoin de se traiter eux-mêmes et qui n'auraient pas fait l'acquisition de mon précédent ouvrage.

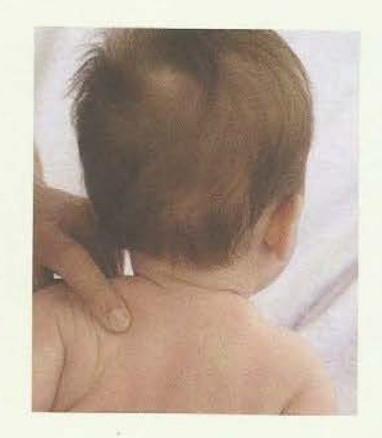


Point n° 1

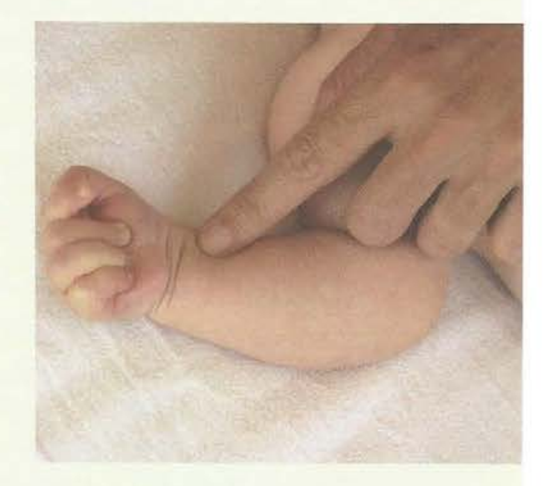
Sur **le gros orteil droit** de votre bébé, posez votre index sur le point voulu, à savoir la base de l'ongle, plutôt du côté de l'autre jambe, en appuyant à peine. Votre bébé va gigoter, certainement. Ne le contrariez surtout pas, au contraire, accompagnez ses mouvements, pendant quatre ou cinq secondes, en faisant juste blanchir sa peau.

Point n° 2

De la même façon, posez délicatement votre doigt sur la partie postérieure de son **épaule gauche**, au-dessus de l'omoplate, sans trop appuyer : la plupart du temps, poser le doigt suffit.



Point n° 3



Posez délicatement votre doigt sur **le poignet droit** de votre bébé, à peine au-dessous du pli de flexion, vers l'extérieur, et, là encore, accompagnez son mouvement, comme si vous lui preniez le pouls ; votre index sera si gros, par rapport au tout petit avant-bras, que vous ne risquez pas de passer à côté du point.

Point n° 4



Posez, toujours sans appuyer, votre index entre **son pouce et son index gauches** – c'est l'endroit sur lequel nous nous sommes entraînés en commençant.

Point n° 5



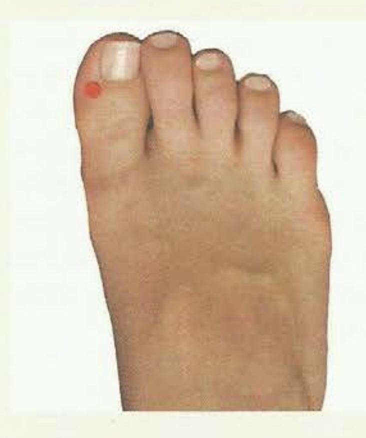
Appuyez, toujours aussi délicatement, sur **sa poitrine**, bien dans l'axe médian, à l'horizontale des mamelons.

Si nous avons été d'une prudence de Sioux, a priori tout s'est bien passé. Il suffit dès lors de recommencer ce circuit deux autres fois (surtout n'oubliez pas), délicatement, en accompagnant les mouvements, sans faire pleurer, en s'assurant simplement chaque fois que la peau a blanchi, et le tour est joué.

Bébé n'est plus sur son énergie de dépression ; il suffira ensuite, comme nous le verrons plus loin, de faire de la même façon le circuit contre la panique, le circuit qui « remet les plombs », puis celui qui recharge en positif, et bébé sera transformé dans son comportement, au grand soulagement de ses parents.

Je fais ici un petit aparté : les parents auront tout loisir ensuite, s'ils s'en sentent le courage, de travailler sur eux-mêmes. Car n'oublions pas que les enfants sont de véritables éponges, qu'ils ressentent toutes les énergies autour d'eux, et que si les parents sont eux-mêmes dépressifs et anxieux, le bébé aura tendance à rechuter… Nous aurons l'occasion d'en reparler, mais c'est aussi une des raisons pour lesquelles, dans ce livre, je donne en parallèle les circuits pour les bébés et ceux qui concernent les adultes.

Circuit n° 1 : Contre la dépression (chez les parents)



Point n° 1

À deux millimètres en arrière de l'ongle du **gros orteil droit**, du côté qui « regarde » le pied gauche. Appuyez le plus fermement possible un petit peu au-dessous et à l'extérieur de la base de l'ongle. N'oubliez pas de rester quelques secondes pour que la sensation persiste jusqu'à la fin du circuit.

Point n° 2

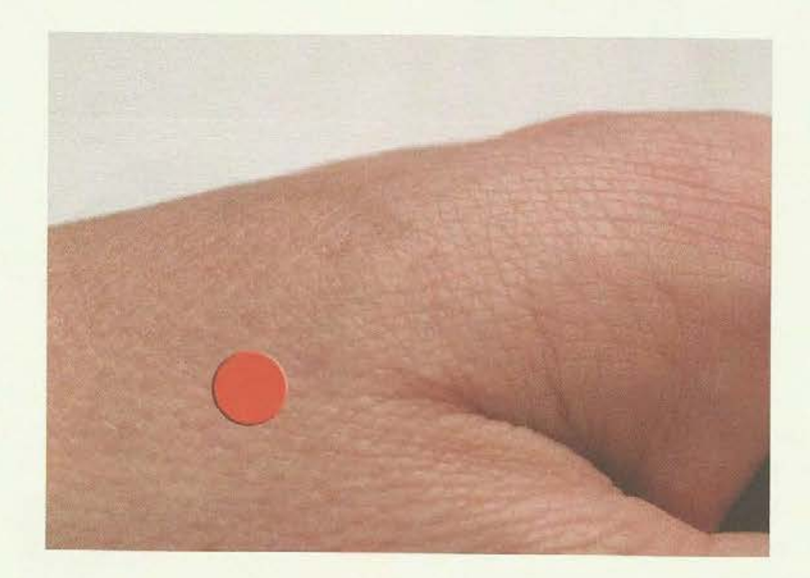


Posez votre main droite bien à plat sur la partie horizontale de votre épaule gauche (le sommet du trapèze), comme si vous vouliez vous donner à vous-même l'accolade. Votre majeur devrait tomber un peu au-dessus de la partie saillante de votre **omoplate gauche**, dans ce que l'on appelle la fosse sus-épineuse (puisqu'elle est au-dessus de l'épine de l'omoplate). Normalement, le point est juste sous la dernière phalange de votre majeur. Appuyez – assez fort –, vous devriez sentir une sensibilité. Si ce n'est pas le cas, tâtonnez un peu à droite ou à gauche, comme nous l'avons déjà dit, jusqu'à ce que vous trouviez un point plus réactif. C'est ce point qu'il faut stimuler. N'hésitez pas à appuyer assez fort, car ce points est parfois peu sensible, donc assez difficile à repérer. Et surtout restez bien au-dessus de l'épine de l'omoplate.



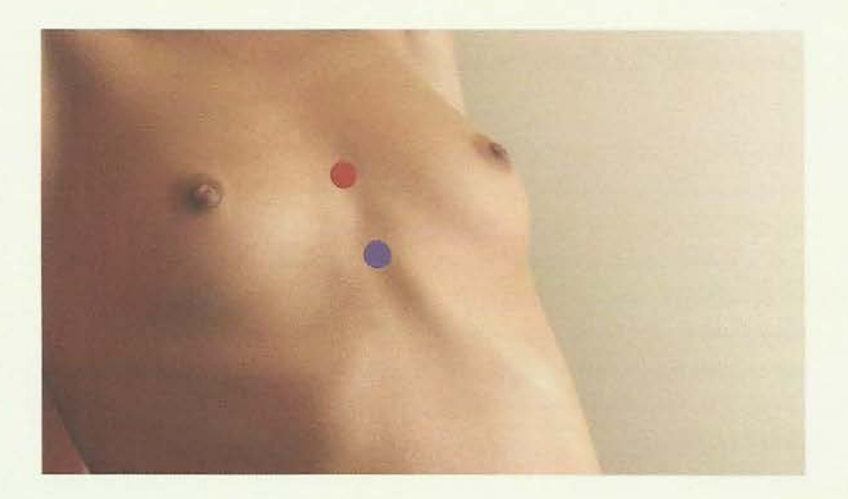
Point n° 3

Sur le **poignet droit**, à l'endroit où vous voyez le médecin vous prendre le pouls. En fait, quand vous regardez la paume de votre main, repérez la base de votre pouce, et remontez sur l'avant-bras d'environ quatre centimètres. Vous sentez une dépression entre, à l'extérieur, l'os que l'on appelle le radius et, vers l'intérieur, le tendon qui permet de fléchir la main. C'est comme une gouttière, c'est pourquoi on l'appelle la gouttière radiale. C'est le point qu'il faut stimuler.



Point n° 4

C'est le point sur lequel nous nous sommes exercés pour repérer la sensibilité des points de PBA. Regardez le **dos de votre main gauche**, et écartez le pouce de l'index. Mettez votre pouce droit juste dans l'angle formé par les deux os qui sont à la base du pouce et à la base de l'index. Appuyez, le point est juste là.



Point n° 5

Sur l'axe médian de **votre poitrine**, repérez l'os que l'on appelle le sternum, et visualisez le point qui, dans l'axe médian du corps, correspond juste à l'horizontale des deux mamelons. Ce point peut être vraiment sensible, surtout si l'on est anxieux. On peut aussi utiliser un autre point, quelque cinq centimètres plus bas, sur le même axe, à la pointe du sternum (figuré en bleu).

Appuyez donc fermement pendant quatre ou cinq secondes sur chacun de ces cinq points, et recommencez deux autres fois.

Maintenant, fermez les yeux et concentrez-vous : il faut que vous sentiez toujours les cinq points. Si ce n'est pas le cas, ravivez celui qui vous manque.

Si vous sentez les cinq points, vous pouvez être sûr que le circuit agit.

Circuit n° 2 : Contre le mental négatif

Il s'agit ici sans doute du circuit dont nous aurons le plus besoin. Pour un rien, que nous soyons adultes ou bébés, nous passons en mental négatif. Il suffit d'avoir mal dormi, d'être fatigué ou, pour l'adulte, d'appréhender la journée qui s'annonce, d'avoir entendu les informations à la télé (je ne sais plus qui a dit : « un pessimiste est un optimiste qui regarde la télé »). La jeune maman qui a peur de ne pas y arriver, ou peur que son bébé ne dorme pas ou ne mange pas, ou qui déjà appréhende le moment où elle va le mettre à la crèche est en mental négatif.

C'est dire l'importance de ce circuit, que nous, parents, devrions nous faire tous les matins au réveil (car, comme je l'ai souvent dit, l'utilisation de la PBA devrait être surtout préventive)...



Point n° 1

Sur la **face interne du tibia gauche**, un peu au-dessus de la malléole, à un ou deux centimètres, pas plus (imaginez comme mesure les quatre doigts du bébé, vous ne pourrez pas vous tromper). Comme déjà dit, n'appuyez pas et suivez ses mouvements. Faites simplement blanchir la peau.

Point n° 2

Entre le pouce et l'index droits, toujours pris délicatement, sans trop appuyer, en accompagnant les mouvements.





Point n° 3

Là encore, soyez délicat et appuyez **entre les tendons des troisième et quatrième orteils droits**.



Point n° 4

Sur **l'avant-bras** dans la **gouttière radiale gauche**, en prenant toujours les mêmes précautions.



Point n° 5

Sur la fontanelle antérieure. Il faut savoir que les bébés détestent qu'on leur touche cet endroit ; à mon avis, ils ont encore trop le souvenir d'être restés coincés dans le bassin maternel. Lorsque je faisais de la médecine générale, il y a bien longtemps, au début de ma carrière, et que je devais mesurer le périmètre crânien des bébés, je me souviens parfaitement qu'ils n'aimaient pas du tout qu'on leur tienne le crâne, ils se débattaient souvent avec énergie ! De plus, quand on n'a pas l'habitude, cette surface toute molle au sommet de la tête fait un peu peur. N'ayez crainte cependant, vous ne risquez pas de la traverser et de vous retrouver dans le cerveau ! Positionnez votre index juste au milieu de la fontanelle, appuyez très légèrement, et cela suffira.

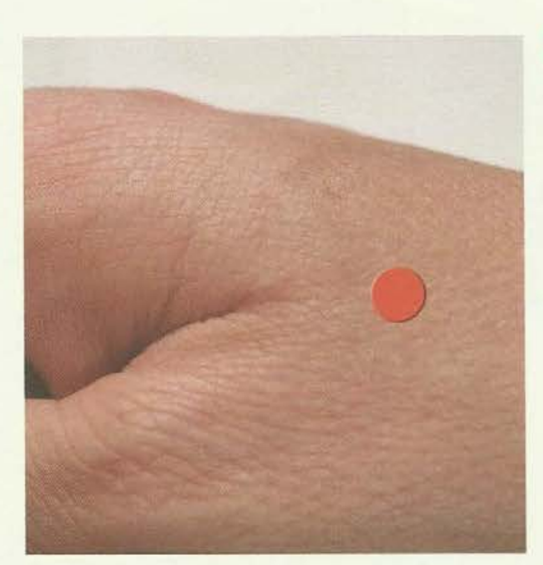
Lorsque vous en avez terminé avec les cinq points, n'oubliez pas, bien entendu, de répéter encore deux fois le circuit.

Circuit n° 2 : Contre le mental négatif (chez les parents)

Point n° 1

Sur la **face interne de la cheville gauche**, repérez la grosse protubérance interne – on l'appelle la malléole interne du tibia –, remontez le long de l'os sur environ cinq centimètres et appuyez fermement sur la partie postérieure de l'os. Ce point est si sensible à la pression qu'il est difficile de ne pas le trouver !





Point n° 2

Appuyez **entre le pouce et l'index droits** – nous avons vu ce même point, mais du côté gauche : c'était le point n° 4 du circuit contre la dépression.



Point n° 3

Sur le **dos de votre pied droit**, repérez les tendons qui permettent de soulever vos orteils (vous les verrez se dessiner sous la peau si vous essayez de les relever). Ces tendons s'appellent les tendons extenseurs, et il y en a un par orteil. Le point que nous recherchons se trouve entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ un centimètre de la base de ceux-ci. Vous verrez que ce point est sensible, c'est du moins ce qu'assurent tous mes stagiaires…



Point n° 4

Un peu au-dessous du pli du **poignet gauche**, à l'endroit où vous sentez battre le pouls ; c'est le symétrique du point n° 3 du circuit contre la dépression.



Point n° 5

Sur la fontanelle antérieure. Sur le sommet du crâne, dans l'axe médian, vous sentirez sur votre crâne une dépression qui correspond à ce qui reste de la fontanelle antérieure que vous aviez étant bébé : c'est exactement là qu'il vous faut appuyer. Le meilleur moyen pour la trouver est celui-ci : si vous mesurez la hauteur qu'il y a entre l'horizontale de vos sourcils et la racine de vos cheveux, et si vous reportez cette hauteur de la racine des cheveux vers le cuir chevelu, vous tombez exactement sur la fontanelle, vous ne pouvez pas la manquer, quelle que soit votre morphologie. Il vous sera peut-être utile, au début, de vous mettre devant une glace pour bien rester sur l'axe médian du crâne.

Circuit n° 3 : Contre la panique

Alors ce circuit, il va falloir l'apprendre par cœur. Un bébé panique sans arrêt, et pour un rien. Il faut comprendre qu'il n'a aucun moyen de relativiser. Nous, les adultes, avons toute une partie du cerveau, le néocortex pour ne pas le nommer, qui se charge de relativiser ; mais ce « nouveau cerveau », qui nous distingue des animaux (eux non plus ne savent pas relativiser, sauf certains mammifères hominidés, ou primates), n'est opérationnel qu'à partir de dix ans, et encore...

Donc bébé panique sans arrêt. Il a faim, il pleure, si on ne l'entend pas, ça y est, c'est la panique de la famine, si bien ancrée dans notre cerveau primitif depuis l'aurore de l'humanité. Il se réveille, si la maman ou le papa n'est pas là tout de suite, c'est la terreur d'être abandonné. Sans compter la terreur d'être agressé (les ventouses, les forceps, les visites médicales, les vaccins)...

Et un bébé qui a peur ne dort pas.

Dans cette simple phrase réside l'essentiel de la matière de ce livre. Si on arrive à faire cesser la peur, le bébé dormira, le bébé mangera, le bébé n'aura plus de coliques.

Un bébé qui a peur doit veiller, puisque nos ancêtres étaient agressés pendant la nuit (encore un coup de notre cerveau reptilien, notre cerveau primitif, qui a gardé la mémoire de l'humanité).

Si votre bébé fait un cauchemar, faites-lui tout de suite ce circuit n° 3 si vous ne voulez pas que le reste de votre nuit à vous soit désastreux... et surtout, si vous voulez que votre bébé soit heureux !

Et puis bien sûr les adultes aussi sont bien souvent sur une énergie de peur : peur de la maladie, peur de ne pas s'en sortir avec le bébé, peur qu'il soit malade, qu'il ne mange pas, qu'il ne supporte pas les premières séparations... Peur du chômage, du patron, de l'évolution de la planète...

La peur est partout.

Les parents et les enfants sont constamment en proie à la peur. Et ce circuit n° 3 la gère si bien qu'il faut vraiment que vous l'appreniez en priorité.

Ne serait-ce que, aussi, pour arrêter d'interréagir les uns sur les autres : la peur est si contagieuse et, je l'ai déjà dit, les enfants sont des éponges : ils absorbent nos angoisses.

Point n° 1

À l'extérieur de l'ongle du cinquième orteil droit. Inutile de vous dire d'être encore plus délicat. La première fois, vous serez obligé de sourire, tant ce cinquième orteil vous paraîtra minuscule au regard de vos propres doigts ; aussi n'ayez crainte, vous ne risquez pas de manquer le point d'acupressure, il suffira d'appuyer très légèrement et d'accompagner, je le répète, les mouvements – et c'est fou ce qu'un bébé déteste se sentir contraint !

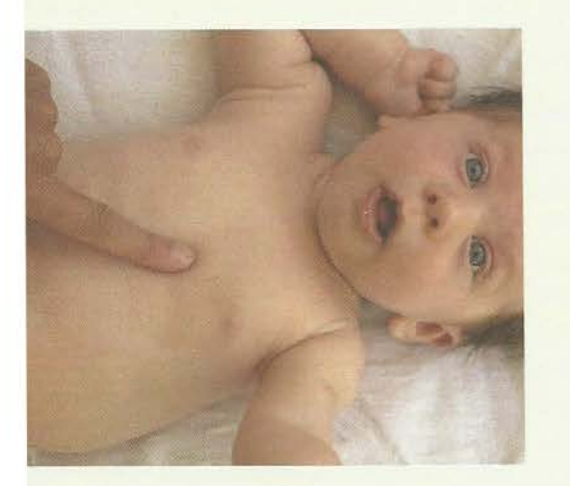




Point n° 2

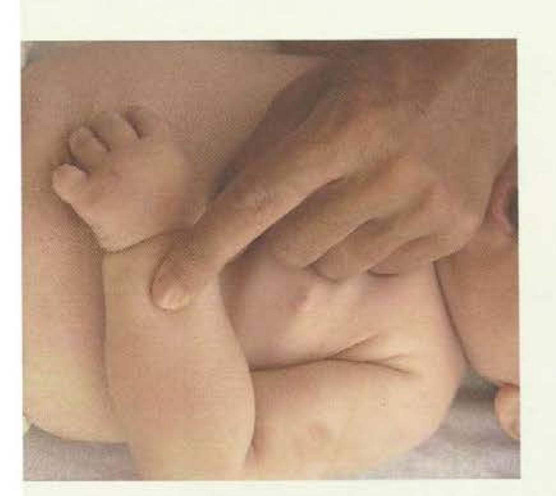
En maintenant doucement **la jambe** de bébé, appuyez légèrement sur **la plante du pied droit**, au milieu, un peu en retrait de la base des orteils. Attention : ça va remuer ! Ne lâchez pas prise car il faut maintenir cette petite pression, mais ne l'empêchez pas trop de bouger. Ce sera bien sûr beaucoup plus facile si le papa ou la maman le tient et le rassure de sa voix.

5 points pour mon bébé



Point n° 3

Sur la **poitrine**, entre les deux mamelons – c'est le point n° 5 du circuit contre la dépression.



Point n° 4

Là encore, il sera très facile à trouver, étant donné la taille de votre index : appuyez sur la **face dorsale de son avant-bras gauche**, en imaginant où se trouverait le cadran d'une minuscule montre s'il en portait une ; vous ne risquez pas de passer à côté du point.



Point n° 5

Sur la première phalange du **gros orteil gauche** – c'est le symétrique du point n° 1 du circuit contre la dépression.

Circuit n° 3 : Contre la panique (chez les parents)

Point n° 1

À un centimètre en arrière et un peu en dehors de l'angle externe de l'ongle du **cinquième orteil droit**.



Point n° 2

Au milieu du creux qui se forme sur la **plante du pied droit** quand on plie les orteils. À environ trois centimètres de la base de vos orteils, entre les deux masses musculaires de l'avant de la plante du pied, vous devez sentir un point sensible. Si vous n'avez pas assez de force, utilisez l'articulation de votre index plié, et aussi faites une contre-pression avec votre autre main sur le dos du pied.



Point n° 3

Sur l'axe médian de la **poitrine**, juste à l'horizontale des deux mamelons – c'est le point n° 5 du circuit contre la dépression. On peut éventuellement utiliser le point qui est sur le même axe quelques centimètres plus bas, à la pointe du sternum (figuré en bleu).



Point n° 4

Placez votre main gauche sur votre épaule droite, prenez bien l'arrondi de votre épaule dans la paume de votre main, collez bien votre bras gauche contre votre poitrine. Cette position va permettre de décroiser les deux os de votre **avant-bras gauche**. Vous n'avez qu'à appuyer entre ces deux os, sur le dos de l'avant-bras, à cinq centimètres environ du pli du poignet ; en fait c'est à peu de choses près l'endroit où tomberait le cadran de votre montre.



Point n° 5

À deux millimètres sous l'angle unguéal interne du **gros orteil gauche,** donc du côté de l'orteil qui « regarde » le pied droit – c'est le symétrique du point n° 1 du circuit contre la dépression.

Je me répète, mais apprenez ce circuit contre la panique en priorité, c'est le plus précieux. Il vous rendra de merveilleux services.

Circuit n° 4 : Contre l'obsession chez les parents

Ce circuit, je ne vais vous l'apprendre que dans sa version adulte.

Je n'ai pas encore trouvé de bébés qui soient sur une énergie d'obsession ; on ne commence à la ressentir que chez des enfants de deux ou trois ans, qui sortent donc du cadre de cet ouvrage. En revanche, en ce qui concerne les parents, il est très fréquent que je les trouve perturbés par cette énergie.

Or il faut savoir que le fait de basculer sur un système énergétique d'obsession empêchera automatiquement la résolution du problème responsable de cette obsession.

Vous avez tous entendu parler de ces couples que leur désir d'enfants obsède : eh bien, ils n'arrivent pas à en avoir. Et le jour où ils adoptent un bébé, une grossesse survient, de manière inattendue.

Vous vous souvenez certainement que la mémoire ne vous est revenue, un jour d'examen, que lorsque vous aviez déjà rendu votre copie, donc trop tard malheureusement.

Lorsqu'un problème nous obsède, notre mental prend toute la place dans notre cerveau, et il empêche nos autres qualités, comme l'intuition ou la mémoire, entre autres, de s'exprimer. C'est pourquoi nos ancêtres avaient coutume de dire : « La nuit porte conseil. » Car la nuit, le mental est mis de côté, l'intuition se réveille, et au matin la solution apparaît.

Si l'on ne peut lâcher prise sur un problème, il devient impossible de le résoudre.

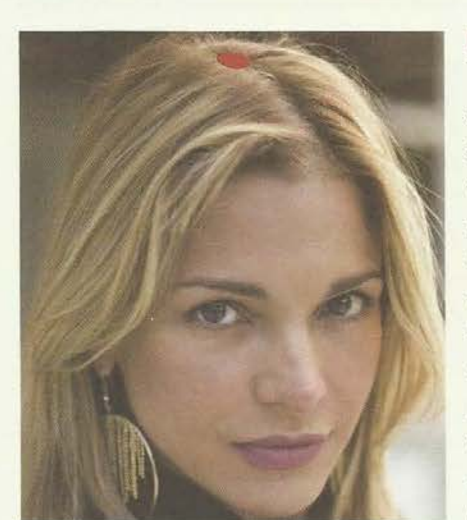
Ce circuit contre l'obsession rendra donc de grands services à de nombreux parents : la future maman qui focalise sur sa peur d'accoucher ; la jeune mère qui focalise sur le sommeil, l'appétit ou les maladies de son bébé… ou sur son excédent de poids qu'elle n'arrive pas à perdre… ou sur la situation financière du couple, ou sur sa propre situation professionnelle, que la maternité risque de modifier… ou sur sa relation avec le papa.

Heureusement, le circuit n° 4 est là pour nous aider dans notre quête de ce fameux lâcher prise…

Point n° 1



Ce point se situe sur le **ventre**, dans l'axe médian du corps, juste au-dessus du bord supérieur de l'os que l'on sent en profondeur, le pubis. Il faut garder le ventre mou, enfoncer le doigt dans les muscles du bas-ventre, redescendre jusqu'à ce que l'on appelle la symphyse pubienne et appuyer sur le haut de l'os, dans l'axe du corps. Attention, ce point est, chez certaines personnes, très sensible. Vous avez certainement entendu parler des très mauvais moments que passent certains sportifs, lorsqu'ils sont atteints de pubalgies.



Point n° 2

Sur le sommet du crâne, sur la **fontanelle antérieure** – nous avons vu ce point dans le circuit contre le mental négatif, c'était le n° 5 – ; il faut prendre la mesure de la distance qu'il y a entre la base du nez et la racine des cheveux, et reporter cette distance sur le cuir chevelu en partant de la racine des cheveux. On ressent sous les doigts une petite dépression qui correspond au reste de la fontanelle antérieure.

Point n° 3

Entre le pouce et l'index droits – c'est le symétrique du point n° 4 du circuit contre la dépression.





Point n° 4

À l'endroit où on prend le pouls radial, sur **l'avant-bras gauche** – nous avons rencontré le même point sur l'avant-bras droit dans le circuit contre la dépression, c'était le n° 3.



Point n° 5

Positionnez la paume de votre main droite sur la rotule de votre **genou droit**, la jambe droite étant tendue. Empaumez bien la rotule, et voyez où tombe l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez aller juste à la droite de la crête – la partie la plus saillante – du tibia, en restant en contact avec la face externe de l'os ; vous tombez sur un point qui est en général assez sensible.

Si vous ne le trouvez pas de cette façon, il y en a une autre : remontez, sur la face antérieure de votre jambe, le long de la crête de votre tibia ; à un moment donné celle-ci bifurque sur la droite pour aller former ce que l'on appelle le plateau tibial ; appuyez juste à la base du « Y » ainsi formé, en direction de l'os, sur la face externe de celui-ci et vous trouverez le point ; il est sensible, vous verrez…

Circuit n° 6 : Pour l'effacement des cicatrices des traumatismes qui perturbent le système énergétique

Je voudrais tout d'abord faire une petite parenthèse : comme vous le constatez, je passe directement du circuit n° 4 au circuit n° 6.

En effet, dans cet ouvrage, je ne veux faire référence qu'aux circuits qui ont un lien direct avec le sujet qui nous préoccupe, à savoir gérer les problèmes des bébés et de leurs parents.

Certains circuits contenus dans mon livre précédent n'ont donc pas directement leur place ici. Ils concernent par exemple la créativité, la thyroïde, l'acné. Ou encore la concentration, le trac, l'énurésie, les difficultés d'apprentissage, les dyslexies. Nous retrouverons ces circuits dans mes prochains ouvrages, qui traiteront des problèmes des enfants et des adolescents. Mais ils n'ont pas d'importance capitale dans le sujet qui nous intéresse aujourd'hui.

Bien évidemment ceux d'entre les lecteurs que la curiosité pousserait à découvrir l'intégralité des circuits de PBA qui sont à leur disposition peuvent se référer à mon précédent livre.

Nous allons donc maintenant nous intéresser à un autre circuit important, celui pour l'effacement des cicatrices des traumatismes qui perturbent notre système énergétique.

Nous sommes plein de cicatrices. Tout ce que nous avons mal vécu s'est imprimé en nous. Et comme la pensée est de l'énergie, comme les émotions sont des énergies, les évènements graves se sont accompagnés d'une telle décharge d'énergie que nos fusibles ont sauté. Et le système n'est plus conforme...

Il nous faut donc un circuit qui efface les cicatrices des traumatismes, qui « remette les fusibles ».

Nous l'avons dit, un bébé ne relativise rien. Donc tout ce qui est susceptible de le mettre dans un état de panique peut par la même occasion laisser des séquelles dans son système énergétique, exactement comme lorsqu'une surtension fait sauter les fusibles de votre appartement.

Si chez vous vous remettez le disjoncteur mais que vous ne vous préoccupez pas des plombs qui ont sauté, des pièces resteront dans le noir, des appareils ménagers ne marcheront pas.

Il en est de même avec notre système énergétique, et celui des bébés en particulier : c'est très bien d'enlever une énergie de dépression ou de panique, mais le résultat ne pourra être valable que si, parallèlement, on remet l'ensemble du système en état.

Donc vous verrez apparaître ce circuit dans nombre des situations que nous analyserons plus tard, puisque encore une fois un bébé fait « sauter les plombs » sans arrêt.

Peu importe, en revanche, de savoir exactement ce qui se sera passé : un bébé ne peut expliquer ce qu'il a vécu, on en est réduit aux suppositions, bien souvent l'évènement qui l'aura marqué aura pu échapper à la vigilance de ses parents. Mais en fait cela n'a aucune importance. Quand vous remettez le disjoncteur en place, peu vous importe de savoir si le chef de quart à la centrale électrique a commis une erreur ou si la foudre est tombée sur un transformateur : l'important, c'est de remettre le courant, que l'installation soit à nouveau adéquate et que tous les appareils fonctionnent.

Donc ce circuit n° 6 interviendra très souvent, et nous allons maintenant le détailler.

Point n° 1

Montez un ou deux centimètres au-dessus du genou, **sur la face interne de la cuisse droite**. Vous verrez, ce point est très réactif. Il fera hurler de rire votre enfant quand il sera un peu plus grand. Dans les stages, nous avons pris l'habitude de l'appeler « le bisou du cheval ». Soyez prudent et prêt à accompagner le mouvement réflexe que ne manquera pas de faire notre enfant – toujours accompagner, sans contraindre.





Point n° 2

Prenez délicatement sa **jambe gauche** et à l'extérieur, un peu au-dessous du pli du genou, vous ne manquerez pas de sentir la petite boule osseuse qui correspond à la tête du péroné : faites blanchir la peau à cet endroit.

Point n° 3

Il est très facile à trouver, juste **entre le gros orteil et le deuxième orteil droits**.



Point n° 4

Sur **l'extérieur de sa cheville droite**, appuyez sous la malléole externe, la petite boule si facile à repérer à l'extérieur de la cheville.



Point n° 5

Sur la **face interne du tibia gauche**, le point sera à un centimètre environ de la malléole, au contact du tibia – il s'agit du point n° 1 du circuit contre le mental négatif.



Circuit n° 6 : Pour l'effacement des cicatrices des traumatismes qui perturbent le système énergétique (chez les parents)

Point n° 1



Il y a deux façons de le trouver : si vous le cherchez sur vous-même, partez de la grosse excroissance osseuse qui correspond à l'extrémité inférieure de votre fémur, remontez le long de la **face interne de la cuisse droite**, comme si vous suiviez la couture d'un pantalon, à environ six ou sept centimètres au-dessus de cette extrémité inférieure du fémur, et appuyez, très en profondeur. Vous ne pourrez pas vous tromper, ce point est vraiment sensible.
Si vous le cherchez sur quelqu'un d'autre, faites-lui tendre la jambe droite : placez la paume de votre main gauche sur sa rotule : le point tombera exactement sous votre pouce.

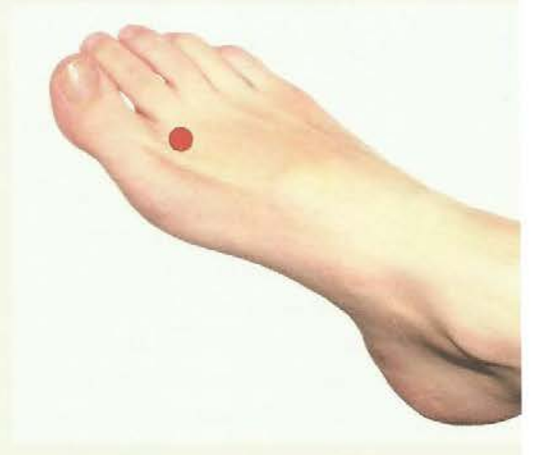


Point n° 2

Palpez la partie externe de votre **jambe gauche** : à quatre ou cinq centimètres au-dessous du genou, complètement à l'extérieur, vous sentez, plus ou moins bien selon que vous avez un mollet bien développé ou non (aussi il ne faut pas hésiter à palper en profondeur), une excroissance osseuse, qui correspond à la tête de l'os que l'on appelle le péroné. Appuyez juste un peu au-dessous de cette excroissance.

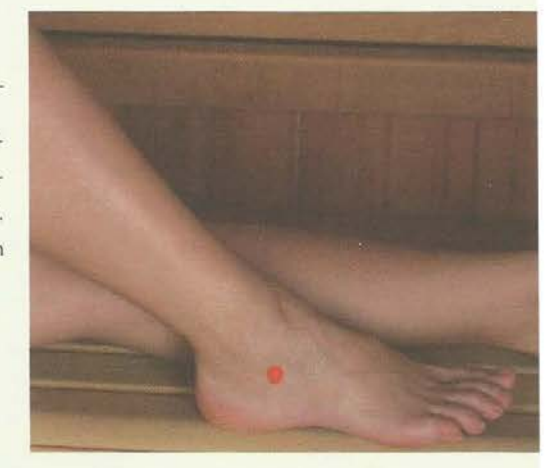
Point n° 3

Sur le dos du **pied droit**, juste dans le creux qui se situe entre le gros orteil et le deuxième orteil. Si vous appuyez fort, vous verrez que c'est facilement douloureux, aussi soyez prudent.



Point n° 4

Sur la **cheville droite**, côté externe, repérez la protubérance que forme l'extrémité inférieure (la malléole externe) du péroné. Appuyez juste sous cette protubérance, en direction de l'os.



Point n° 5

Sur la **face interne de la cheville gauche**, à cinq centimètres ou quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne du tibia, appuyez sur la partie postérieure de l'os – nous avons déjà vu ce point, c'était le point n° 1 du circuit contre le mental négatif.



Circuit n° 7 : Pour le rétablissement de l'équilibre énergétique dans tous les centres énergétiques

Comme je l'ai dit dans *5 Points, un point c'est tout !*, c'est bien beau d'enlever tout ce qui est négatif et de remettre les fusibles, encore faut-il sertir le travail qui a été fait, le rendre durable. Et pour cela il faut un circuit qui, en rétablissant les énergies de tous nos centres énergétiques, permette au travail que nous venons de faire de perdurer… tout au moins jusqu'au prochain choc.

C'est pourquoi vous verrez ce circuit apparaître dans tous les protocoles que nous étudierons ensuite, protocoles destinés à faire face aux différentes situations que nous aurons à gérer.

Un autre élément, que je ne cite pour l'instant que pour mémoire mais dont nous reparlerons un peu plus tard dans ce livre : c'est ce circuit qui sera utilisé pour tenter de déloger les conditionnements qui risquent, si nous n'y prenons garde, de se mettre en place dans le cerveau de notre bébé et de saboter ultérieurement sa vie d'adulte.

Point n° 1

Prenez l'**avant-bras droit** du bébé dans votre main droite et appuyez (du côté de la paume de la main) juste un peu au-dessus du pli du poignet.



Point n° 2



Alors là, soyez très circonspect : lorsque le bébé va voir votre doigt arriver près de son œil, il va prendre peur ; d'autant qu'il ne faut pas risquer de le blesser s'il fait un mouvement intempestif.
Donc appuyez sur son **arcade sourcilière gauche**, près de la base du nez, mais en faisant bien attention d'arriver par-dessus, et pas de face.



Point n° 3

Il ne sera pas dur à trouver : appuyez sur la **face externe de son avant-bras gauche**, à environ un tiers de sa longueur.

Point n° 4



Au-dessus du genou, sur la **face interne de la cuisse droite**, à deux ou trois centimètres du pli du genou c'est le point n° 1 du circuit pour l'effacement des traumatismes qui perturbent le système énergétique.



Point n° 5

Il suffit d'appuyer légèrement sur **le quatrième orteil gauche**.

Le tour est joué : faites trois fois le circuit, et voilà votre bébé enfin rééquilibré, prêt à dormir, comme nous le verrons bientôt.

Circuit n° 7 : Pour le rétablissement de l'équilibre énergétique dans tous les centres énergétiques (chez les parents)

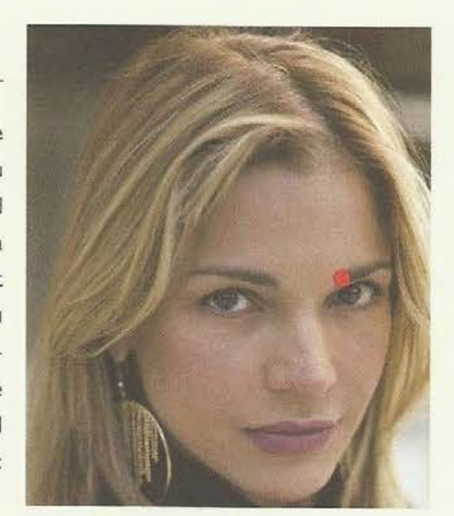
Point n° 1

Au milieu de la **face antérieure du poignet droit**, nous pouvons aisément repérer les deux tendons qui servent à fléchir le poignet. Le point se situera entre ces deux tendons, à trois centimètres environ, ou trois travers de doigt, au-dessous du pli du poignet.

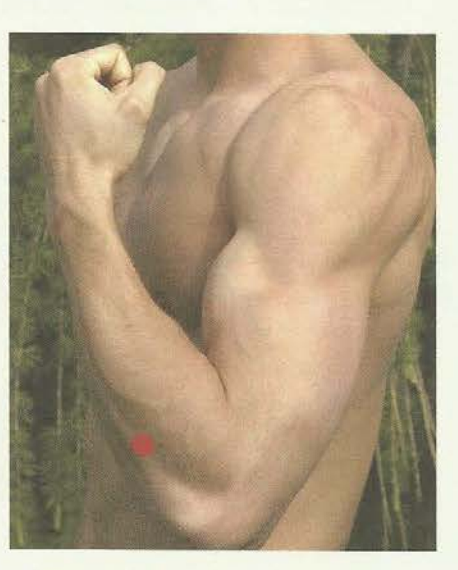


Point n° 2

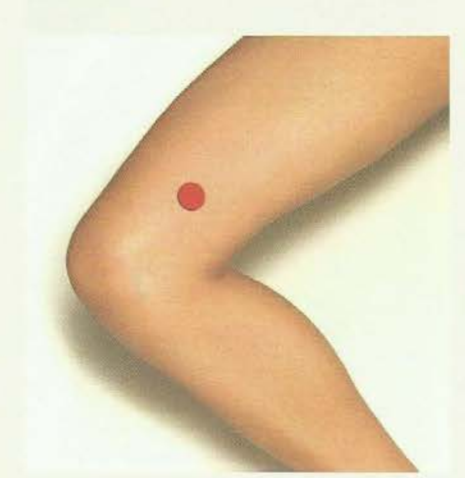
Sur le front. Palpez votre **arcade sourcilière gauche**, en partant du nez. Suivez avec votre pouce le bord inférieur de l'arcade ; n'hésitez pas la première fois à repousser légèrement le sourcil vers le haut. À environ un ou deux centimètres selon la morphologie de chacun, vous allez sentir une petite dépression, qui est en général très sensible (le sinus n'est pas loin...) : c'est là.



Point n° 3



Sur la **face externe de l'avant-bras gauche**, lorsque la main est posée sur l'épaule droite, le bras gauche bien plaqué contre la poitrine. Tracez une ligne imaginaire qui relie l'arrière de votre coude à la base de votre pouce. Au tiers de cette ligne en partant du coude, vous allez sentir une petite dépression, parfois d'ailleurs visible à l'œil nu : c'est le point que vous cherchez. Ne vous inquiétez pas si au début vous tâtonnez un peu il faut souvent aller en profondeur et recherchez la sensibilité particulière qui vous aidera à trouver l'emplacement.



Point n° 4

C'est le même que le point n° 1 du circuit n° 6 : sur la **face interne de la cuisse droite**, à six ou sept centimètres au-dessus de la protubérance formée par l'extrémité inférieure du fémur, dans l'axe de la cuisse (ou de la couture du pantalon). On peut aussi, méthode alternative, empaumer la rotule avec la main gauche, le point est là où tombe le pouce.



Point n° 5

Sur la base externe de l'ongle du **quatrième orteil gauche**, du côté du cinquième orteil. Il suffit de prendre ce quatrième orteil entre le pouce et l'index et d'appuyer fermement à la base de l'ongle.

Circuit n° 9 : Pour rééquilibrer les énergies yin et yang, le système lymphatique, pour gérer les problèmes de poids (chez les parents)

Ce circuit n'est pas, a priori, à l'usage des enfants. Mais il sera très utile à leurs parents, c'est pourquoi il a sa place dans ce livre.

En effet, il rééquilibre ce que les énergéticiens appellent les énergies yin et yang.

Vous avez tous certainement une idée de ce qu'est le système yin-yang : les énergies de notre corps appartiennent à deux polarités différentes, le yin et le yang. Pour les Chinois, les méridiens d'acupuncture vont être soit yin, soit yang. Le yin serait une polarité plus féminine, et le yang serait une polarité masculine. Les femmes seraient donc plus yin, mais avec malgré tout un peu de yang, et les hommes inversement. Si nous laissons une polarité prendre en nous plus d'importance qu'elle ne devrait, tout notre système affectif et relationnel va être perturbé. Il est donc sage de veiller à l'équilibre de ces deux polarités.

Ce circuit n° 9 va y pourvoir.

Mais il s'avère qu'il régularise aussi le système lymphatique et les problèmes de poids.

J'ai eu à ce sujet des retours très intéressants par Internet, après la parution de *5 Points, un point c'est tout !* de personnes me disant l'avoir fait régulièrement, matin et soir, et avoir perdu quatre à cinq kilos en un mois. Si ce n'est plus…

Or, quelle est la jeune maman qui ne s'angoisse pas à l'idée du temps qu'il lui faudra avant de retrouver sa ligne ?

C'est en pensant à toutes ces jeunes femmes que j'ai décidé d'inclure ici ce circuit n° 9, mais bien entendu, pour ce circuit-ci, je ne donnerai pas de version « bébé ».



Point n° 1

Sur la **face interne du pied droit**, celle qui « regarde » le pied gauche. Si vous suivez la cambrure de la face interne de votre plante du pied, vous trouvez, au sommet de cette cambrure, une excroissance osseuse : c'est l'os que l'on appelle cunéiforme. En avant de ce cunéiforme, donc vers l'extrémité du pied, il y a une petite dépression qui marque l'articulation avec la tête du premier métatarsien. Il faut appuyer sur cette dépression. Attention, ce point est parfois assez sensible.

Point n° 2

Sur la face interne de la **cuisse gauche**, à six ou sept centimètres au-dessus de la protubérance formée par l'extrémité inférieure du fémur – c'est le symétrique, du point n° 1 du circuit n° 6.



Point n° 3

Sur le **dos de la main droite**, entre le pouce et l'index – c'est le point n° 3 du circuit contre l'obsession chez les parents.





Point n° 4

Sur la **face externe de la jambe droite** tendue (il s'agit du point n° 5 du circuit contre l'obsession chez les parents) : remontez sur l'extérieur de la crête tibiale jusqu'au moment où elle dévie vers l'extérieur pour rejoindre le plateau tibial, et appuyez fermement sur l'os, à la base du « Y ».



Point n° 5

Sur la base externe de l'ongle du **cinquième orteil droit** – c'est le point n° 1 du circuit contre la panique.

Ce circuit, précédé au besoin des circuits contre le mental négatif et contre l'obsession, permettra, s'il est fait matin et soir, une perte de poids régulière et sans souffrances inutiles.

Circuit n° 10 : Contre la colère...

Lorsque j'ai écrit *5 Points, un point c'est tout !*, j'ai dit de ce circuit qu'il était très efficace sur les colères « rentrées », celles que l'on traîne depuis des années et qui ne sont pas digérées.

Et je me suis rendu compte que si ce circuit n'est pas fait en priorité, avant tout autre protocole, pour peu que le patient soit sur cette énergie de colère, c'est tout le protocole qui échoue, d'où l'importance qu'il y a à être très vigilant et à dépister l'éventualité d'une de ces colères avant tout travail en PBA.

Depuis la sortie du livre, j'ai reçu nombre d'e-mails insistant sur le fait que ce circuit est très efficace aussi sur les colères ponctuelles. De nombreux lecteurs m'affirment que dès qu'ils sont en colère ils se font ce circuit, et que leur colère s'évanouit comme par enchantement dans les dix minutes qui suivent.

C'est dire l'importance qu'il y a à le mémoriser.

Pour les parents, d'une part.

Nous ne sommes pas des saints. Qui d'entre nous ne s'est jamais mis en colère parce que son bébé ne dormait pas ou ne mangeait pas ? N'a jamais ressenti une de ces rages subites qui nous prennent quand nous sommes confrontés à notre impuissance, aggravée par la fatigue – quand ce n'est pas l'épuisement. Mais si nous sommes bloqués sur cette énergie de colère, notre bébé va le ressentir, et cela va aggraver son état, et par conséquent notre colère...

Il peut aussi y avoir d'autres causes de colère : contre nous-mêmes, qui n'arrivons pas à gérer la situation, à faire face, contre notre conjoint trop absent, qui ne nous aide pas assez, contre le fait que nous ne perdons pas de poids...

Et toutes ces colères retentiront sur notre enfant, même si nous faisons tout pour l'empêcher.

Vous le voyez, ce circuit n° 10 va nous être infiniment précieux.

Mais il sera précieux aussi pour les bébés eux-mêmes.

Les bébés sont des êtres émotionnellement frustres. Attention, ne prenez pas ce terme de frustre comme péjoratif, je veux dire simplement que leurs émotions sont simples, vécues au premier degré. Les bébés ne sont pas capables de nuances. Ils sont en proie à des émotions archétypales, primitives, qu'ils ne peuvent maîtriser : la dépression, la panique, la colère.

Colère surtout, je crois, devant leur fragilité et leur difficulté à se faire comprendre. Colère de ne pas être nourris, ou changés, ou pris dans les bras quand ils en ont besoin. Colère

d'être réveillés et changés alors que là, justement, ils voulaient dormir. Colère de voir les parents les emmener à la crèche ou les livrer au médecin qui va les vacciner. Colère due à l'impuissance à communiquer, selon un code qui leur échappe.

Cette énergie de colère, il faudra toujours y penser si l'on veut que les autres protocoles agissent, sans quoi ils pourraient très bien se révéler inopérants.

Point n° 1

À manier avec la plus extrême douceur, car vous allez être tout **près du nombril**, qui vient juste de cicatriser ; posez votre doigt un peu au-dessus et à gauche de celui-ci, et faites juste blanchir la peau.





Point n° 2

Sur la **face externe de la jambe gauche**, un peu au-dessous du genou, au niveau de la petite boule qui correspond à la tête du péroné – c'est le point n° 2 du circuit n° 6.



Point n° 3

Appuyez légèrement sur la **face interne du tibia gauche**, deux centimètres au-dessus de la malléole interne de la cheville – c'est le point n° 1 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 4

Toujours en accompagnant les mouvements pour éviter toute peur, appuyez délicatement **entre le pouce et l'index droits** – c'est le point n° 2 du circuit contre le mental négatif.



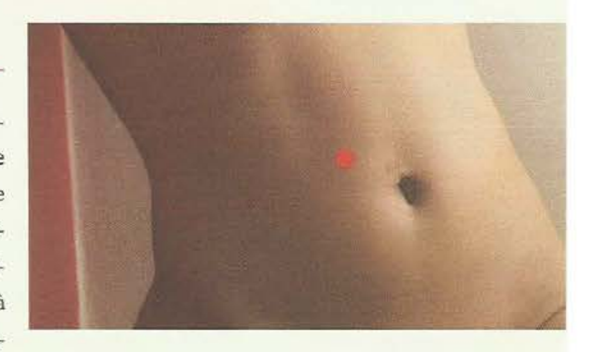
Point n° 5

Appuyez délicatement **entre les tendons extenseurs des troisième orteil gauche et quatrième orteil gauche** – c'est le symétrique du point n° 3 du circuit contre le mental négatif.

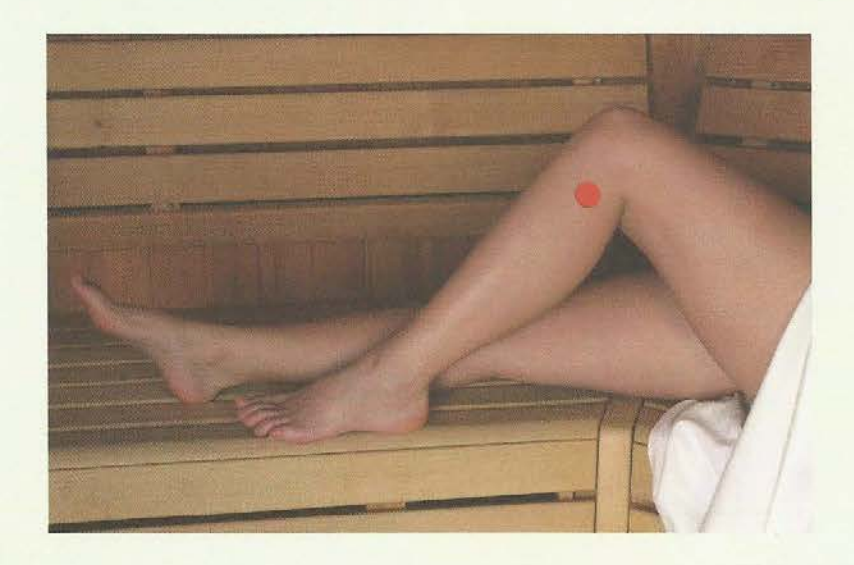
N'oubliez pas de refaire ce circuit deux autres fois et de le faire en priorité avant tous les autres si vous suspectez votre bébé d'être très en colère.

Circuit n° 10 : Contre la colère (chez les parents)

Point n° 1



Sur l'abdomen, à un travers de doigt au-dessus et deux travers de doigt à droite du **nombril**. (dessinez mentalement une petite équerre au-dessus de votre nombril, un centimètre au-dessus, deux centimètres à droite). Ce point est aisé à trouver car assez sensible. Vous le trouverez d'autant plus facilement que vous ne contracterez pas vos abdominaux.



Point n° 2

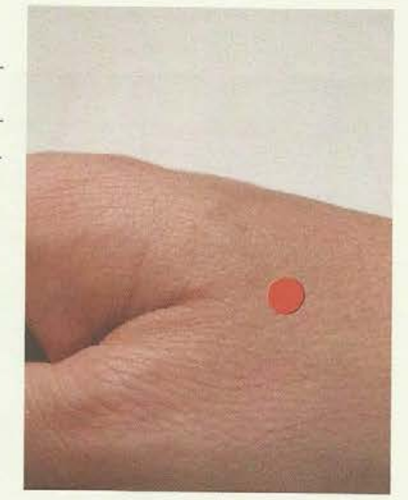
Sur la **face externe de la jambe gauche**, repérez la boule qui en profondeur correspond à la tête du péroné et appuyez juste au-dessous ; la sensibilité peut être légèrement en arrière ou en avant – c'est le point n° 2 du circuit pour l'effacement des cicatrices des traumatismes qui perturbent le système énergétique.



Point n° 3

Sur la **face interne de la cheville gauche**, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne, contre le bord postérieur du tibia – c'est le même point que le point n° 1 du circuit contre le mental négatif.

Point n° 4



Entre le pouce et l'index droits – nous avons vu ce point c'est le n° 2 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 5

Sur le dos du **pied gauche, entre les tendons extenseurs des troisième et quatrième orteil,** c'est le symétrique, du côté gauche, du point n° 3 du circuit contre le mental négatif.

Circuit n° 12 : Contre les allergies

Nous abordons maintenant des circuits qui certes sont moins essentiels, mais qui pourront dans certains cas nous rendre des services appréciables. Et parmi eux il est un circuit qui nous sera utile dans deux circonstances : si notre bébé souffre d'eczéma du nourrisson (voir aussi p. 82), ou s'il semble souffrir d'allergies respiratoires.

Comme je l'ai dit dans *5 Points, un point c'est tout !*, il semble que tout ce qui est allergique soit, d'une part, certes lié à un conflit entre des substances étrangères, les allergènes, et les anticorps qu'elles nous font fabriquer, et, d'autre part favorisé par la perturbation d'un élément que l'on appelle l'élément éther.

Il faut savoir qu'il y a traditionnellement – en particulier dans la médecine ayurvédique – cinq éléments : l'eau, l'air, la terre, le feu et l'éther (les Chinois mettent le bois et le métal à la place des deux derniers éléments), et que ces cinq éléments correspondent symboliquement à chacun des cinq sens. Le feu, par exemple, correspond à la vue. L'éther correspond au toucher, donc par extension à tous les problèmes de peau, allergies, eczéma, psoriasis, etc. En extrapolant encore, on peut considérer que même les allergies respiratoires, responsables de l'asthme en particulier, sont liées à une perturbation de l'élément éther, d'autant qu'embryologiquement la peau et les tissus respiratoires ont la même origine.

Mais cet élément éther est très sensible au stress.

Donc, en cas d'allergies respiratoires (rhinites, asthmes, otites à répétition) ou d'eczéma il pourra être bon de remettre l'élément éther en place, non sans avoir auparavant réglé, bien entendu, le problème des peurs qui l'avaient perturbé.



Point n° 1

Un centimètre au-dessous du pli du poignet, dans la **gouttière radiale gauche** – c'est le point n° 4 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 2

Imaginez que votre enfant porte une petite montre à son **poignet droit** : le point se trouve à l'endroit où serait le cadran, entre les deux os de l'avant-bras droit, un centimètre environ au-dessus du pli du poignet – c'est le symétrique du point n° 4 du circuit contre la panique.

Point n° 3

Appuyez délicatement juste entre le **gros et le deuxième orteil gauche**, sur le dos du pied – c'est le symétrique du point n° 3 du circuit n° 6.



Point n° 4

Faites plier très doucement – ne brusquez pas, n'oubliez pas ! – à votre enfant son bras gauche à angle droit, et appuyez juste à **l'arrière du coude**, dans la partie plus molle qui se situe au-dessus de l'os.



Point n° 5

Appuyez doucement sur la **face antérieure de la jambe droite**, juste sous la rotule, sur la partie externe de la partie saillante du tibia.

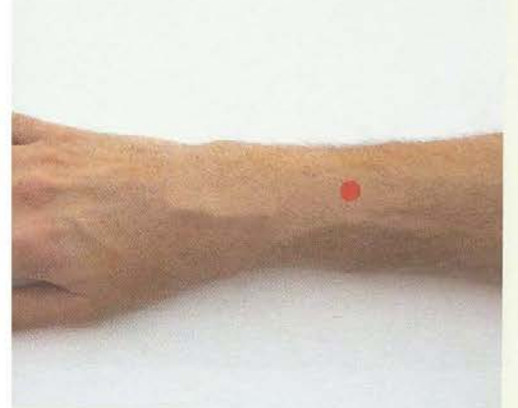


Circuit n° 12 : Contre les allergies (chez les parents)



Point n° 1

Sur la face antérieure de l'avant-bras gauche, à cinq centimètres environ au-dessous du pli du poignet, dans **la gouttière radiale** – nous avons rencontré ce point à plusieurs reprises, en particulier c'était le n° 4 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 2

Sur la face dorsale de l'**avant-bras droit**, lorsque la main droite est posée sur l'épaule gauche, le bras plaqué contre le corps pour bien décroiser les os, à cinq centimètres au-dessous du poignet, là où serait le cadran de la montre si on la portait à droite – c'est le symétrique du point n°4 du circuit contre la panique.



Point n° 3

Sur le dos du **pied entre le premier et le deuxième orteil gauche** – c'est le symétrique du point n° 3 du circuit n° 6.

Point n° 4

Lorsque nous plions notre **coude gauche** à angle droit, sur la face postérieure du coude, nous sentons très nettement trois excroissances osseuses qui dessinent une sorte de triangle équilatéral : ce sont l'extrémité interne et l'extrémité externe de l'os du bras, l'humérus, d'une part, et le haut de l'os principal de l'avant-bras, le cubitus, d'autre part. Il suffit d'appuyer bien fort au milieu de ce triangle, donc complètement en arrière du coude.





Point n° 5

Sur le haut de la **face antérieure de la jambe droite**, à la base du « Y », là où la crête tibiale s'élargit pour aller former le plateau tibial – c'est le point n° 5 du circuit contre l'obsession chez les parents.

Circuit n° 13 : Contre l'eczéma du nourrisson

L'eczéma du nourrisson est une affection très courante, et qui désespère nombre de parents.

On en connaît mal l'origine. Pour certains, il est lié aux allergies alimentaires ; d'ailleurs depuis quelque temps on est revenu sur cette mode qui consistait à diversifier trop précocement l'alimentation. Cette diversification serait une cause majeure de perturbation de l'équilibre immunitaire des bébés, par l'introduction trop précoce d'allergènes – les pédiatres semblent désormais tous en convenir.

À mon avis, les vaccinations trop précoces sont aussi une autre cause de perturbation. Tout le monde sait qu'à la naissance le système immunitaire d'un nourrisson n'est pas encore pleinement fonctionnel. Or on va le perturber, dès le deuxième jour de sa vie, par l'administration du BCG, puis un mois plus tard par des injections de cinq vaccins à la fois, voire plus... Cela ne semble pas très raisonnable, sauf dans des milieux très défavorisés où le risque de maladies est énorme. Ce n'est pas toujours le cas dans nos milieux occidentaux. Le système immunitaire, qui n'est donc pas mûr, est obligé de lutter contre tellement d'allergènes qu'il est dépassé : cela pourrait être, à mon sens, une cause favorisante de l'eczéma.

Mais une autre cause à ne pas négliger est le stress. J'ai eu des résultats très spectaculaires, dans mon cabinet, sur des bébés qui souffraient d'eczéma énorme, et à qui j'avais fait la séquence suivante : circuit n° 3 (panique), circuit n° 6 (cicatrices), circuit n° 7 (rééquilibrage général), circuit n° 12 (allergies), et pour finir circuit n° 13 (eczéma). C'est pourquoi je vous livre la version « bébés » de ce circuit.

Point n° 1

À peu près au milieu du **bord externe du pied droit**, vous allez sentir une minuscule excroissance osseuse qui correspond à la tête de son cinquième métatarsien. Appuyez légèrement à cet endroit, sans trop chercher d'ailleurs, comme toujours, à avoir une précision absolue – notre doigt couvre une telle surface que le point est forcément stimulé.





Point n° 2

Cherchez, sur la face antérieure de l'avant-bras gauche, juste au-dessous du pli du poignet, dans la **gouttière radiale**, l'endroit où chez l'adulte on pourrait sentir battre le pouls et appuyez délicatement sur ce point pendant quelques secondes – il s'agit du point n° 4 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 3

C'est le point, sur l'**avant-bras droit**, où pourrait se situer le cadran d'une minuscule montre si bébé était en portait une – c'est le point n° 2 du circuit contre les allergies.

Point n° 4

Sur l'**avant-bras gauche** de votre bébé ; ce point est voisin du point n° 2 : positionnez-vous juste un peu plus bas, et au milieu du côté du pouls.





Point n° 5

Sur la **fontanelle antérieure** – c'est le point n° 5 du circuit contre le mental négatif. Soyez prudent cependant : votre bébé ne va pas aimer ça et va se débattre, aussi gare aux faux mouvements.

Si votre bébé souffre d'eczéma, faites-lui tous les jours les circuits 3 (panique), 12 (allergies) et 13 (eczéma) : vous pourrez avoir assez vite une bonne surprise. Mais soyez conscient aussi que, même si la problématique s'arrange, son eczéma sera devenu son signal d'alarme : vous pourrez être sûr que chaque rechute voudra dire que votre enfant a été confronté à un nouveau stress, qu'il vous faudra alors gérer avec les circuits correspondants.

Circuit n° 16 : Pour traiter le côlon

Revoilà encore un circuit très, très précieux...

Lui aussi, il faudrait l'apprendre par cœur. Il va, au même titre que les circuits contre la dépression et contre la panique, être le garant de nuits enfin tranquilles pour bébé... et pour ses parents.

Dans neuf cas sur dix (le dixième étant sans doute un problème d'intolérance au lait ou, pire encore, un problème chirurgical ; toujours penser à un risque d'occlusion lié à une malformation intestinale, ou à ce que l'on appelle un volvulus, ou encore à une sténose du pylore), dans neuf cas sur dix, donc, un bébé qui, s'il a plus d'un mois (à moins d'un mois les coliques peuvent entrer dans le cadre d'un certain « rodage »), continue à se tordre de douleurs, à avoir des gaz, une mauvaise digestion, des coliques est vraisemblablement un bébé terrorisé.

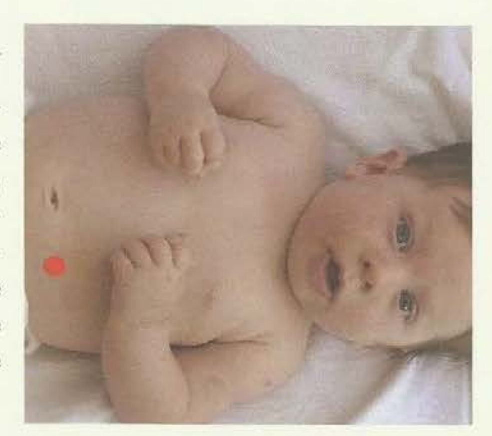
Peu importe la cause, il faut remédier à cet état de fait par un protocole sur lequel nous reviendrons bientôt, mais dont le point d'orgue sera ce circuit qui remet l'énergie dans le côlon. Car le côlon réagit électivement à la peur (souvenez-vous des poilus dans les tranchées, pendant la guerre de 14-18).

En revanche il faut savoir rester très prudent et ne pas jouer aux apprentis sorciers : si, dans de très rares cas, les douleurs persistent malgré l'application du circuit pour traiter le côlon, n'hésitez pas à faire appel au médecin, car alors on risque d'être confronté à un de ces cas chirurgicaux, dont certains sont de véritables urgences et dont je parlais plus haut.

Je vais vous donner aussi la version adulte de ce circuit, cela pourra vous servir si un jour vous partez en voyage et que vous êtes victime, comme cela a été le cas dernièrement d'une de mes patientes, de la turista : elle s'est trouvée fort bien, et en tout cas bien mieux que tous les autres membres de son groupe, en se faisant plusieurs fois par jour le circuit pour traiter le côlon.

Point n° 1

Tracez une ligne horizontale imaginaire qui va du nombril de votre bébé jusqu'à son **flanc gauche**, et appuyez pendant quelques secondes, pas trop fort, en soulageant la pression dès que vous le voyez grimacer, sur le point qui se trouve juste au milieu de cette ligne.



Point n° 2

Appuyez doucement **entre son gros et son deuxième orteil gauche**, sur le dos du pied – c'est le point n° 3 du circuit contre les allergies.



Point n° 3

Restez quelques instants sur le point situé **entre son pouce droit et son index droit** – c'est le point n° 2 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 4

Repérez à **l'extérieur de sa cheville gauche la malléole externe,** remontez d'environ deux centimètres et appuyez légèrement sur la partie postérieure de son péroné.

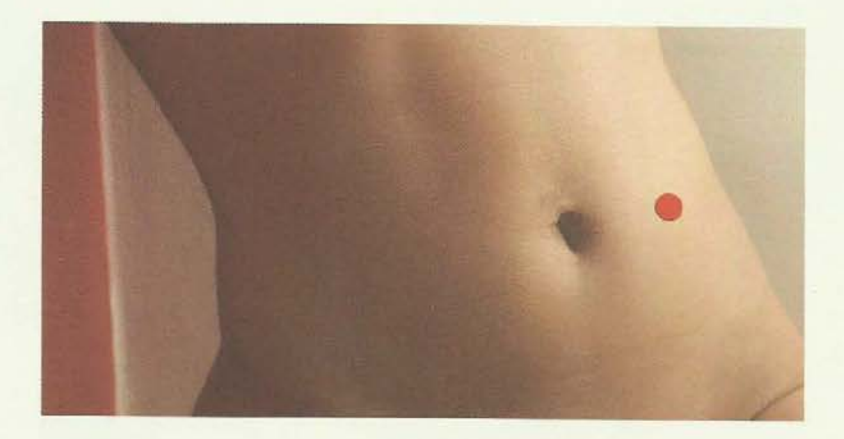


Point n° 5

Sur la **face interne du tibia droit,** légèrement au-dessus de la malléole interne – c'est le symétrique du point n° 1 du circuit contre le mental négatif.

Si vous connaissez bien ce circuit, vous pouvez être sûr que vous serez en mesure de régler une des situations les plus pénibles que puissent connaître à la fois parents et bébés dans les premiers mois de l'existence de ceux-ci.

Circuit n° 16 : Pour traiter le côlon (chez les parents)



Point n° 1

Au niveau de **l'ombilic**, sur l'horizontale qui relie l'ombilic et le flanc gauche, à peu près à mi-chemin. Ne contractez pas vos abdominaux et n'hésitez pas à aller très profond pour sentir le point.



Point n° 2

Sur le dos du pied, **entre le premier et le deuxième orteil gauche** – c'est le point n° 3 du circuit contre les allergies.

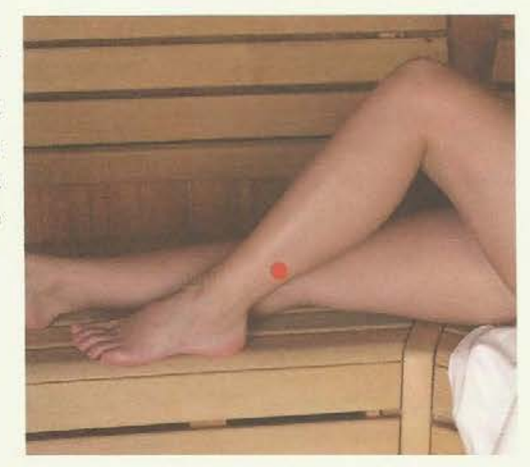
Point n° 3

Sur le dos de la main **entre le pouce et l'index droits** – c'est le point n° 2 du circuit contre le mental négatif.



Point n° 4

Sur **l'extérieur de la cheville gauche**, à cinq centimètres au-dessus de la malléole externe, sur le bord postérieur du péroné.



Point n° 5

Sur **la face interne du tibia droit**, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne – il s'agit du point n° 1 du circuit contre le mental négatif.



Circuit n° 21 : Pour relancer la libido chez les parents

Si ce livre est surtout destiné à aider les parents à gérer leurs bébés, il n'en est pas moins destiné à les aider eux-mêmes dans cette période bien difficile qui suit la venue au monde de leur bébé.

Cette venue au monde, il faut en convenir, est une véritable révolution.

La famille change de dimension.

La maman doit faire face aux modifications de son corps, à sa prise de poids, à ses peurs de ne pas savoir gérer son enfant, de ne pas savoir concilier son rôle de femme et son rôle de mère. Elle et son mari, même s'ils sont très heureux (je ne voudrais quand même pas qu'à la lecture de ce livre vous pensiez que la venue d'un enfant est une catastrophe !), et même s'ils s'aiment beaucoup, sont confrontés à une évolution, à une adaptation, il ne faut pas non plus se voiler la face.

Et un des aspects de la vie du couple qui risque d'être perturbé en priorité, c'est la libido.

À cause de la fatigue, essentiellement, mais aussi parce que pendant un certain temps la jeune maman risque de ne pas se trouver très bien dans son corps, tant qu'elle n'aura pas retrouvé son poids initial. La pudeur, le manque de spontanéité peuvent survenir, parfois même la honte de son corps, toutes choses qui pourront à terme nuire à l'équilibre du couple.

C'est pourquoi j'ai jugé utile de donner ce dernier circuit, qui a le mérite, bien souvent, de relancer la libido.

Point n° 1

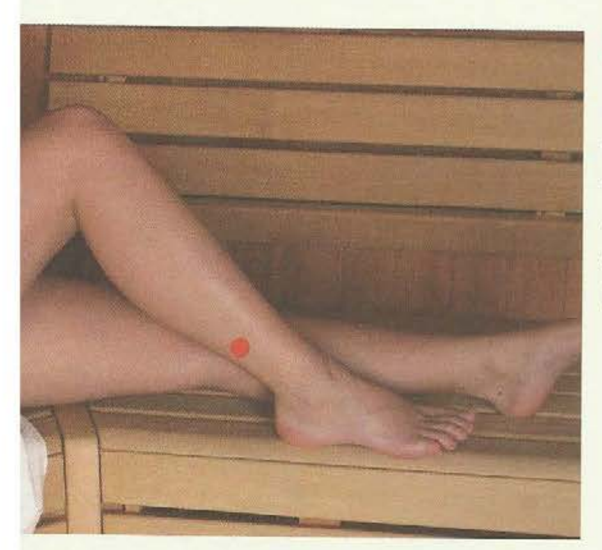
Sur l'intérieur du **genou gauche fléchi**, repérez le pli qui se forme et appuyez à l'endroit où celui-ci commence à apparaître.





Point n° 2

Sur la **face interne de la cuisse gauche**, à six ou sept centimètres au-dessus de la bosse que forme l'extrémité interne du tibia – c'est le point n° 2 du circuit n° 9.



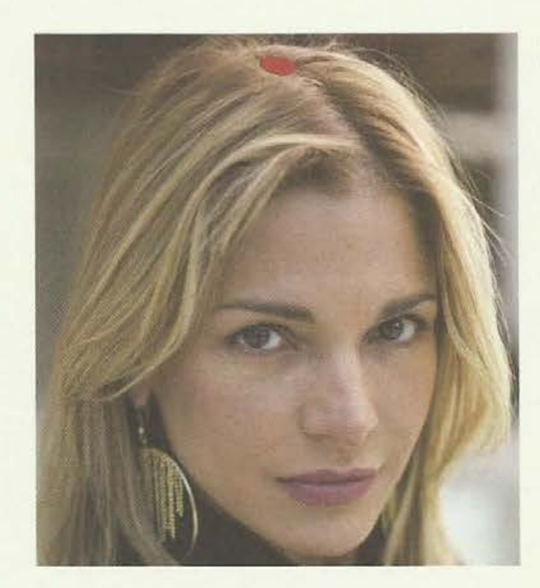
Point n° 3

Sur la **face externe de votre cheville droite**, sur le bord postérieur de votre péroné, à cinq centimètres au-dessus de la malléole externe – c'est le symétrique du point n° 4 du circuit pour traiter le côlon.



Point n° 4

Sur la **face interne de la cheville gauche**, dans le creux qui se trouve en arrière de la malléole interne.



Point n° 5

Sur le sommet du crâne, sur la **fontanelle antérieure** – il s'agit du point n° 5 du circuit contre le mental négatif.

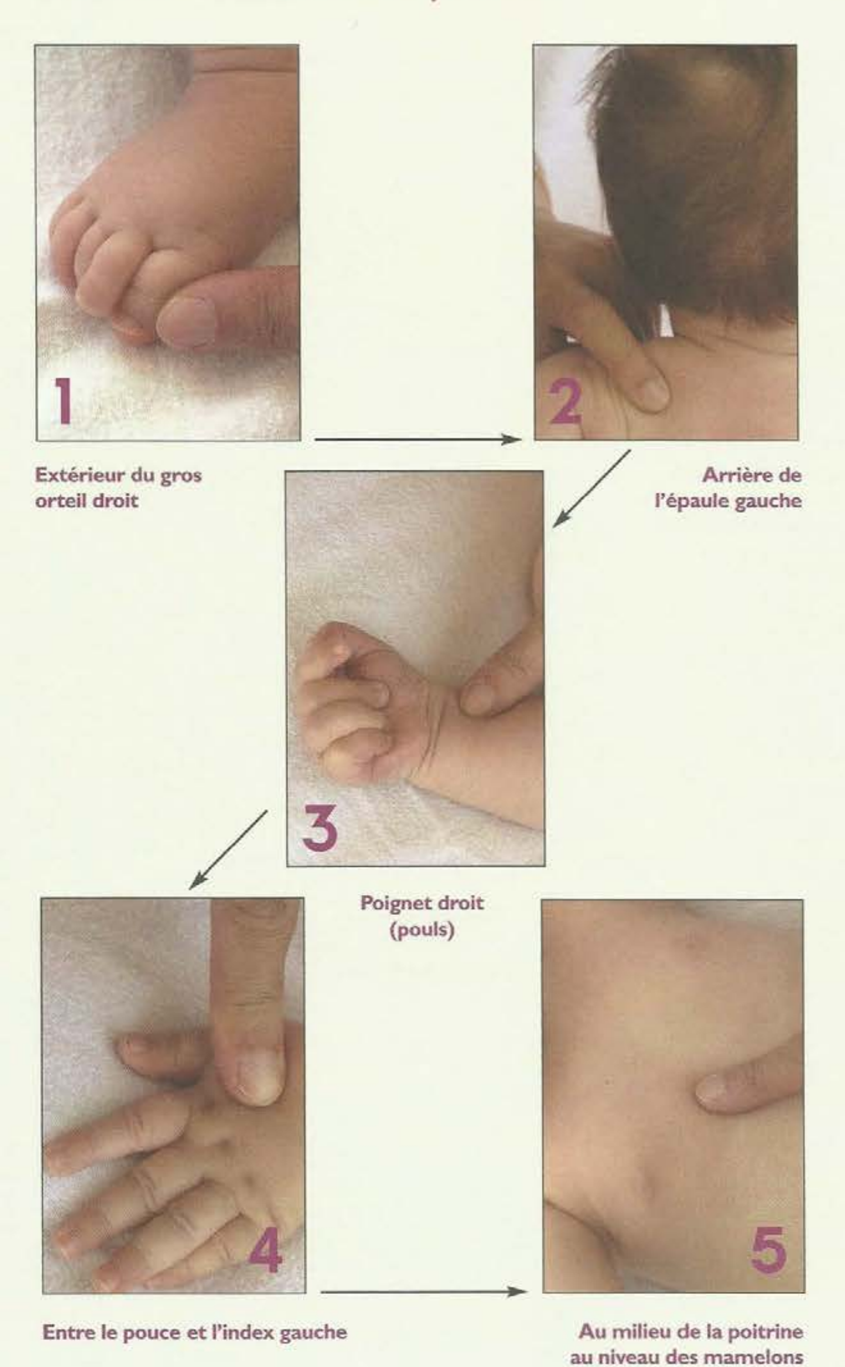
Faites régulièrement ce circuit, précédé des circuits contre le mental négatif (n° 2), contre l'obsession (n° 4), et de celui qui aide à maigrir (n° 9). Cette séquence 2/4/9/21 changera peut-être votre vie de couple et vous permettra de mieux vous adapter à l'arrivée de votre bébé…

CHAPITRE 4

Récapitulatif visuel des circuits

Dans cette partie dont le but est d'être essentiellement pratique, et que vous pouvez au besoin détacher pour la garder à portée de main, nous allons consacrer à chacun des circuits qui concernent votre bébé une page entière pour que vous puissiez les appliquer facilement et sans risque d'erreur.

Circuit n° 1 : Contre la dépression



1 – Extérieur du gros orteil droit

2 – Arrière de l'épaule gauche

3 – Poignet droit (pouls)

4 – Entre le pouce et l'index gauche

5 – Au milieu de la poitrine au niveau des mamelons

Circuit n° 2 : Contre le mental négatif



1 – Intérieur de la cheville gauche au contact du tibia

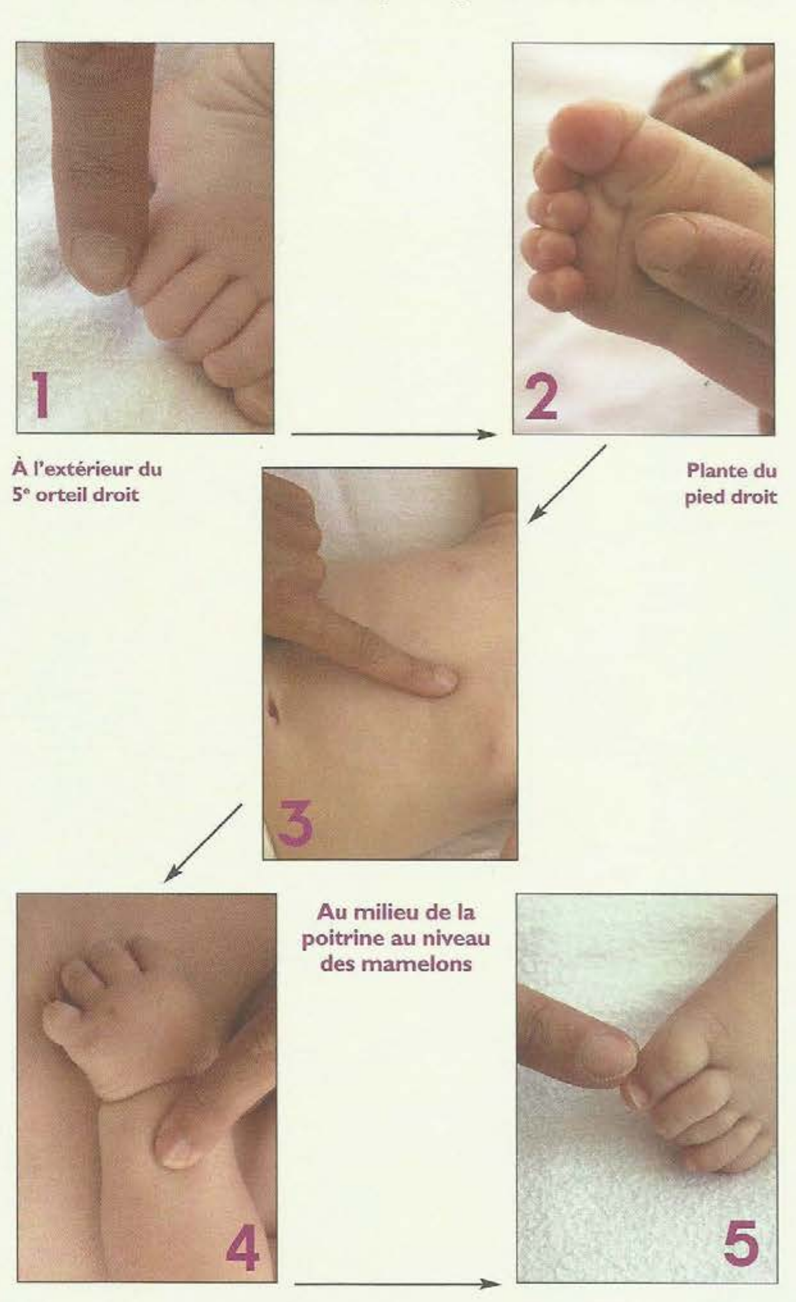
2 – Entre pouce et l'index droit

3 – Entre troisième et quatrième orteils pied droit

4 – Poignet gauche (pouls)

5 – Fontanelle antérieure

Circuit n° 3 : Contre la panique



À l'extérieur du 5e orteil droit

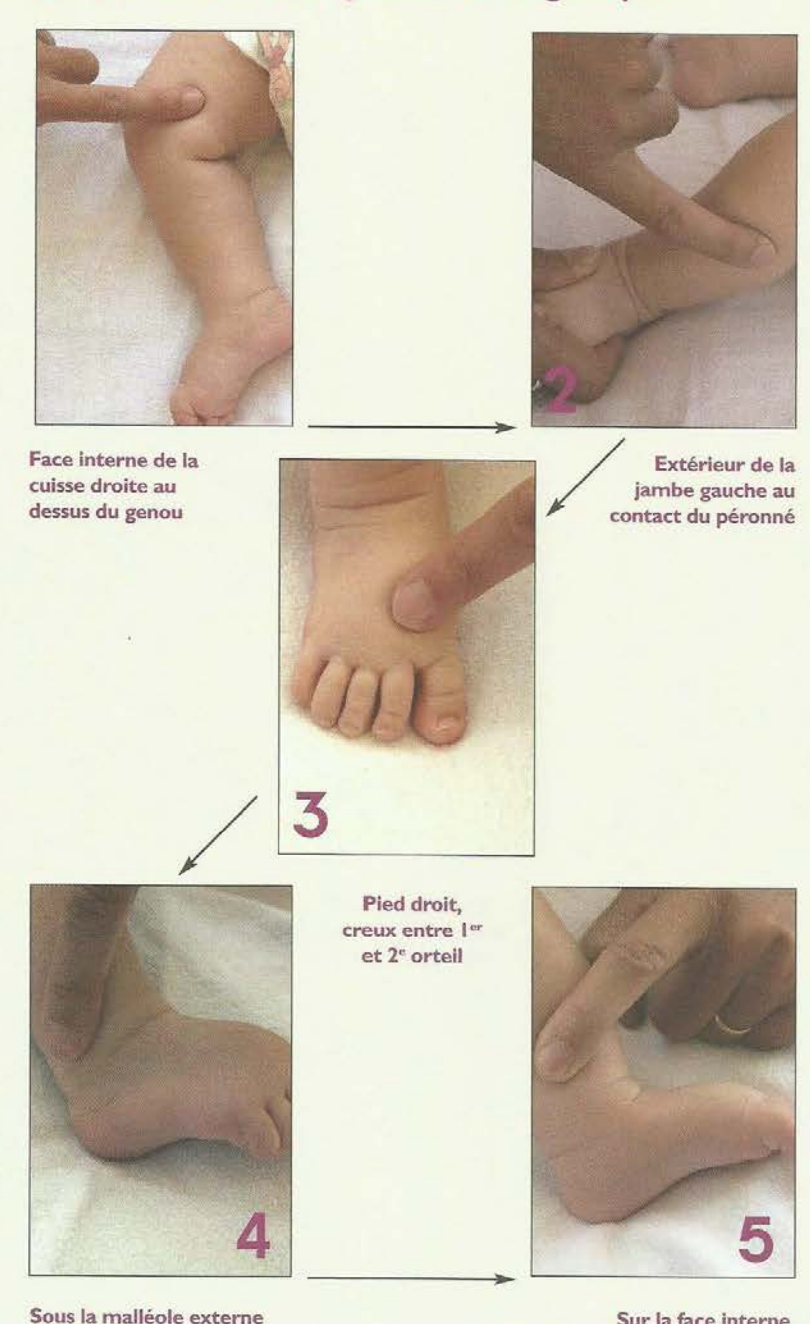
Plante du pied droit

Au milieu de la poitrine au niveau des mamelons

Face dorsale du bras gauche, (montre).

Extérieur du gros orteil gauche

Circuit n° 6 : Pour l'effacement des traumatismes qui perturbent le système énergétique



Face interne de la cuisse droite au dessus du genou

Extérieur de la jambe gauche au contact du péronné

Pied droit, creux entre 1er et 2e orteil

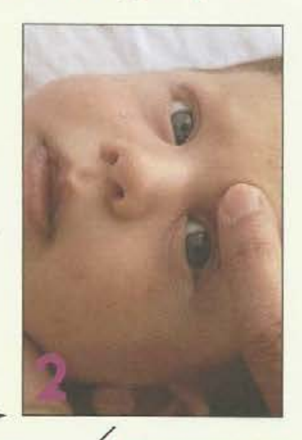
Sous la malléole externe de la cheville droite

Sur la face interne cheville gauche au contact du tibia

Circuit n° 7 : Pour le rétablissement de l'équilibre énergétique dans tous les centres énergétiques



Au milieu de la face antérieure du poignet droit



Arcade sourcilière gauche près de la racine du nez

Face externe de l'avant bras gauche



Face interne de la cuisse droite au dessus du genou



Extérieur du quatrième orteil gauche

Circuit n° 10 : Contre la colère



Au dessus et à droite du nombril



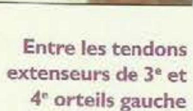
Extérieur de la jambe gauche au contact du péronné



Intérieur de la cheville gauche au contact du tibia

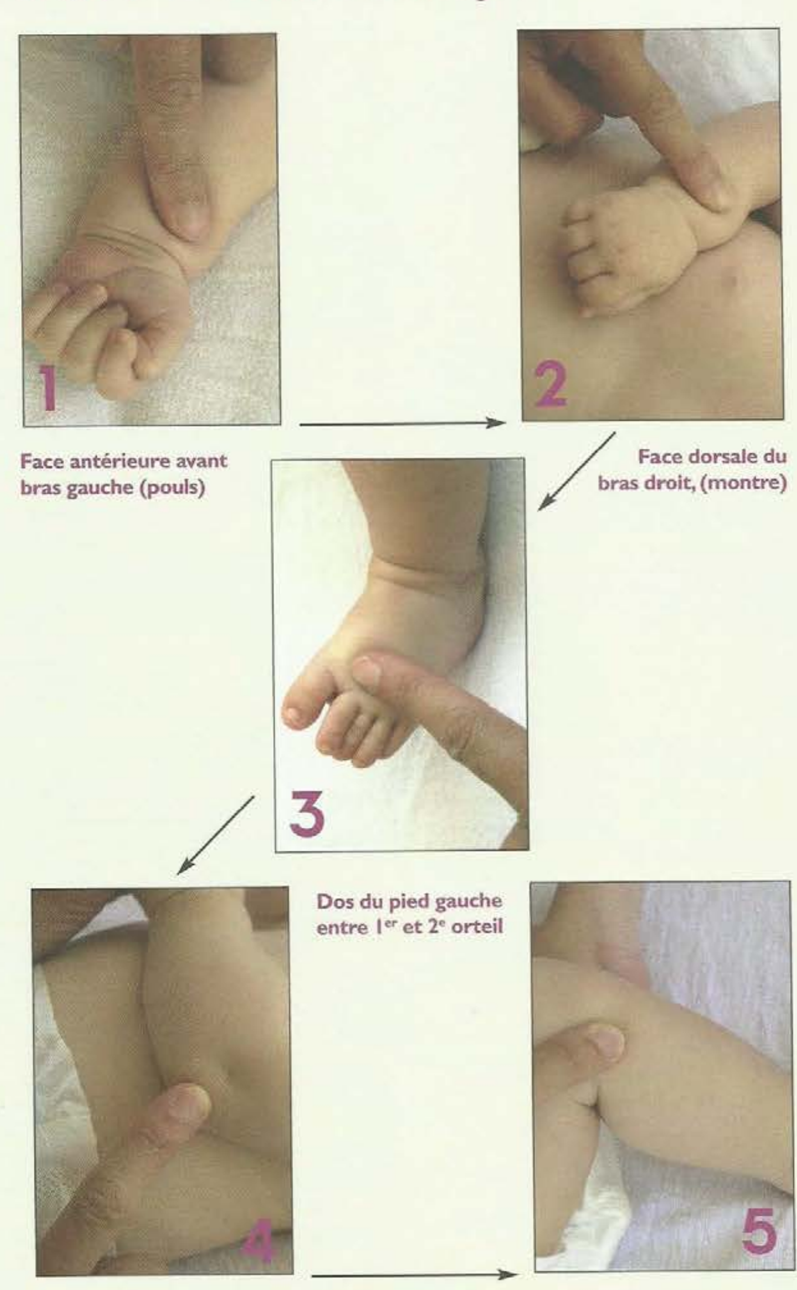


Entre le pouce et l'index main droite



Entre les tendons extenseurs de 3[e] et 4[e] orteils gauche

Circuit n° 12 : Contre les allergies



1 – Face antérieure avant bras gauche (pouls)

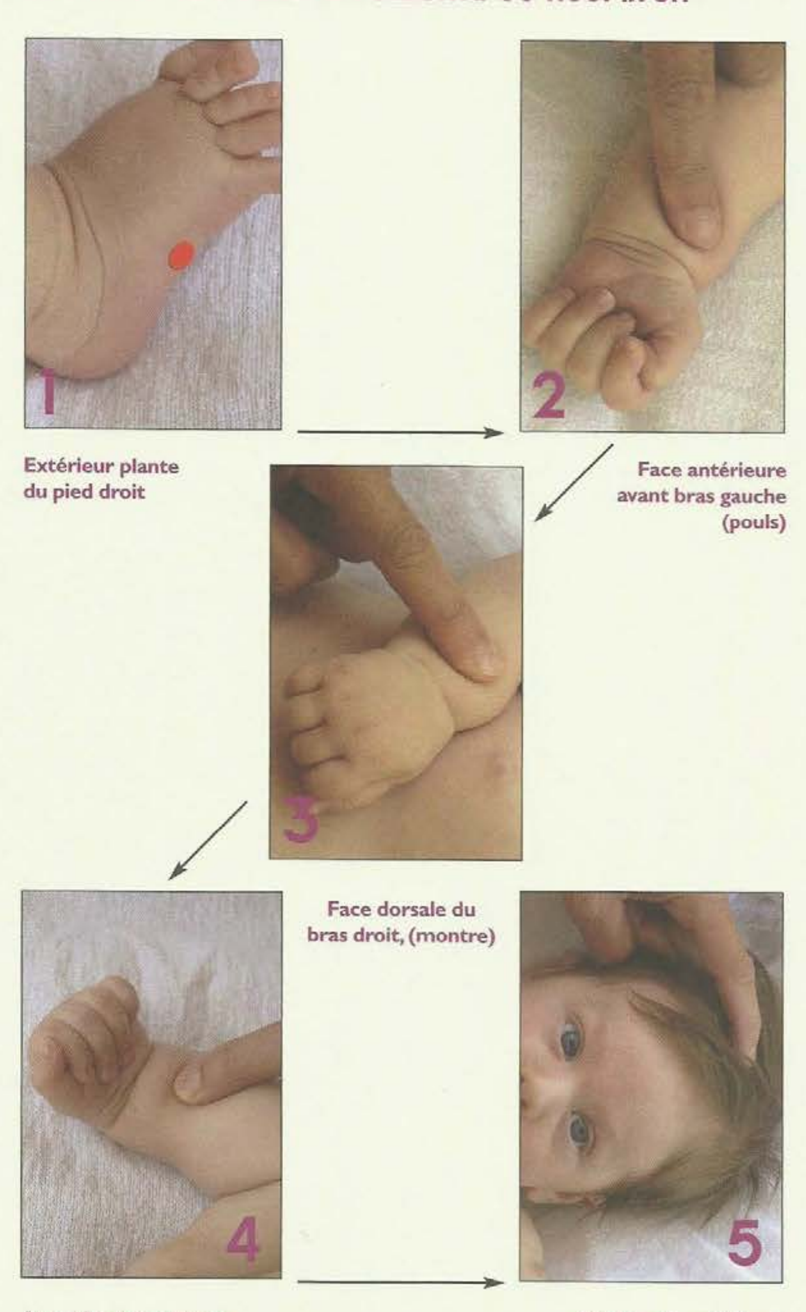
2 – Face dorsale du bras droit, (montre)

3 – Dos du pied gauche entre 1er et 2e orteil

4 – À l'arrière du coude gauche

5 – Face antérieure et externe jambe droite au-dessous du genou

Circuit n° 13 : Contre l'eczéma du nourisson



1 – Extérieur plante du pied droit

2 – Face antérieure avant bras gauche (pouls)

3 – Face dorsale du bras droit, (montre)

4 – Avant bras gauche, au milieu de la face antérieure

5 – Fontanelle antérieure

Circuit n° 16 : Pour traiter le côlon



À l'horizontale du nombril à mi-chemin du flanc gauche



Entre le 1er et le 2e orteil gauche



Dos de la main droite entre le pouce et ll'index

Extérieur de la cheville gauche face postérieure du péroné



Sur la cheville droite au bord postérieur du tibia

CHAPITRE 5

Un bref aperçu théorique de la notion de blocages mentaux et de la manière de les éliminer

Avant de détailler comment nous allons gérer les diverses situations qui vont perturber la vie de votre bébé, il faut que j'évoque brièvement avec vous cette possibilité qu'offre la PBA d'éliminer certains blocages mentaux, ce qui va décupler votre efficacité et l'aide que vous allez pouvoir apporter.

Cette possibilité, j'y ai fait brièvement allusion à la fin de *5 Points, un point c'est tout !*, et elle fait aussi l'objet des stages de niveau 2 que j'anime régulièrement. J'y reviendrai d'ailleurs, très en détail, dans un prochain ouvrage.

Mais il est indispensable, pour vous permettre d'être pleinement efficace, que je vous donne ici, dès à présent, quelques notions de base.

Vous avez vu d'ailleurs que dans le chapitre 2 dédié au cas de bébé Julie j'ai évoqué la nécessité de déloger de son cerveau certaines peurs, en particulier la peur d'être agressée, en plus du fait qu'il fallait bien évidemment lui remettre les énergies en place à l'aide des circuits de PBA.

Cela dit, si vous êtes définitivement allergique à toute notion théorique, ce n'est absolument pas grave : passez directement au chapitre suivant, qui vous expliquera la technique d'effacement des blocages mentaux.

Pour ceux que cela intéresse, en revanche, voici un peu de théorie, tout en essayant de faire simple.

Ce qu'il faut savoir, c'est que certaines circonstances de notre vie vont nous fabriquer des blocages mentaux qui ne vont jamais cesser de nous perturber, tout au moins tant qu'ils ne seront pas effacés, et qu'il est absolument nécessaire parfois, si l'on veut que la PBA nous donne un résultat qui soit durable, d'effacer ces blocages, tout comme on défragmenterait le disque dur d'un ordinateur rempli de virus…

Qu'est-ce qu'un blocage mental ?

Pour reprendre la définition que je donne lors de mes stages et conférences, les blocages mentaux sont des conditionnements acquis, devenus imparables, obligeant l'individu à agir, *totalement à son insu*, d'une manière fondamentalement incorrecte par rapport à son potentiel mental de départ, et donc à réagir de façon inappropriée aux diverses situations qui vont jalonner sa vie. Ces blocages saboteront littéralement l'existence de la personne concernée en induisant sans cesse des comportements inadaptés, et cela dès son plus jeune âge, et, plus tard, quand elle sera plus âgée, ces blocages induiront chez elle, *toujours à son insu*, de mauvais choix. Sa vie sera ainsi, littéralement, sabotée.

Je vais utiliser une métaphore : un blocage mental agit exactement à l'instar d'un aiguillage sur une voie ferrée.

Vous êtes dans un train, mettons, à destination de Lyon et, pour une raison qui vous échappe, vous vous retrouvez chaque fois à Grenoble.

Une fois, deux fois, passe encore, mais c'est toujours le cas : impossible d'arriver à Lyon, quoi que vous fassiez.

Alors, un jour, vous en avez assez et vous longez, pas à pas, traverse par traverse, la voie ferrée. Jusqu'au moment où, arrivant vers Montélimar, vous vous rendez compte qu'un aiguillage est en place.

Eh bien je vous défie d'aller tout droit tant que l'aiguillage est là : ce sera rigoureusement impossible.

Même si vous proposiez de donner un million au conducteur du train, il ne vous ferait pas arriver à Lyon. S'il essayait, il risquerait de faire dérailler son train.

En revanche si quelqu'un vient enlever l'aiguillage, il n'y aura aucun effort à faire pour aller tout droit. Vous arriverez à Lyon sans

qu'il ait été besoin d'ajouter ne serait-ce qu'un watt à la puissance de la machine.

Eh bien un blocage mental, c'est exactement la même chose : il nous oblige, totalement à notre insu – car le passager à l'intérieur du train n'a aucune conscience que celui-ci prend une mauvaise direction –, à nous comporter d'une façon anormale et qui ne correspond pas à notre potentiel de départ.

En admettant que notre cerveau soit une sorte de disque dur, le blocage se comporte comme un bug, que bien souvent on ne pourra régler je vous l'ai dit, qu'en « défragmentant » ce disque dur.

Quelques exemples de blocages

• L'un des plus classiques, c'est celui de l'enfant du cours préparatoire à qui pendant un an son instituteur a dit qu'il était nul... Eh bien le même enfant, parvenu à l'âge adulte, muni d'un véritable « matelas » de diplômes, sera incapable d'accepter le travail gratifiant auquel sa qualification lui donne droit, persuadé qu'il ne sera pas à la hauteur.

Ce manque de confiance en lui n'a rien à voir avec sa véritable personnalité, il n'est aucunement inscrit dans son caractère, il est simplement la conséquence de ce blocage mental qui s'est fabriqué quand il avait six ans.

• Autre blocage, fréquent s'il en est : le jeune homme qui immanquablement ne « tombe amoureux » que de personnes de passage, ou pas libres... ou qui fait sans cesse avorter toutes les relations amoureuses sérieuses qu'il pourrait créer, au point parfois de se déconsidérer vis-à-vis de son entourage.

Ce que l'on ignore, c'est qu'à l'âge de six mois, suite à une maladie assez sérieuse, il a été hospitalisé... Il s'est ensuivi une panique d'être abandonné, qui fait que, parvenu à l'âge adulte, il aura inconsciemment

tellement peur de s'investir – « si je m'investis, je risque d'être abandonné, de réveiller cette vieille souffrance que mon inconscient n'a jamais oubliée » – qu'il fera à son insu rater toutes ses relations amoureuses, sabotant ainsi complètement sa vie affective.

• Ou encore, la jeune femme qui a tellement entendu sa maman se plaindre que « si elle avait su, elle n'aurait jamais eu d'enfant » que, le jour où elle décide d'elle-même attendre un bébé, elle ne peut en concevoir, au grand étonnement de la médecine traditionnelle pour laquelle tous ses bilans sont normaux ! Seulement elle, elle ne se souvient pas qu'à huit ans elle a mis dans sa tête l'ordre suivant (en réaction à l'attitude de sa mère) : « si c'est comme ça, je n'aurai jamais d'enfants », et que cet ordre opère toujours dans son inconscient, alors qu'elle-même, devenue adulte, ayant complètement oublié l'ordre qu'elle a émis, souhaite désespérément un bébé.

• Dernier exemple, et là nous revenons au cas de notre Julie du chapitre 2 : un bébé dont la mère connaît une grossesse catastrophe comme celle de Julie, suivie d'un accouchement catastrophe, aura immanquablement comme blocages, croyez-en mon expérience, la panique d'être agressé et abandonné, ce qui se traduira dans son comportement par d'autres blocages, qui seront la nécessité de ne pas dormir (pour surveiller l'environnement et vérifier qu'on ne l'abandonne pas) et la somatisation sous forme de coliques (il faut bien que le corps se plaigne pour prévenir que quelque chose ne se passe pas convenablement).

Dans quelles circonstances se forment les blocages ?

Tout évènement que l'on n'a pu relativiser est susceptible de provoquer un blocage.

C'est là qu'intervient la notion de l'âge : plus on est jeune, moins on est capable de relativiser.

Un bébé, donc, ne relativise rien.

Les progrès de la neurobiologie ont permis d'en comprendre la raison : ce qui permet de relativiser les évènements est une partie du cerveau que l'on nomme le néocortex, le « nouveau cerveau », ainsi appelé parce qu'il est celui qui s'est développé en dernier et qui nous différencie des animaux (un animal est bien incapable de relativiser).

Or, des études du cerveau aux différents âges de la vie, réalisées à l'aide d'IRM (imageries par résonance magnétique), ont permis de se rendre compte que le néocortex ne se développait qu'à partir de dix ans, et ne se terminait que vers vingt-deux ans... (D'ailleurs, il se développe un peu plus tôt chez les filles que chez les garçons, ce qui explique ce phénomène bien connu des enseignants qui veut qu'à âge égal une fille soit « plus mûre » qu'un garçon...)

Tout cela pour dire qu'un bébé est totalement incapable de relativiser. Ce qui pour un œil d'adulte va paraître une vraie peccadille sera perçu par le bébé comme un évènement très grave.

Bref, ce n'est pas l'évènement qui crée l'émotion, c'est la façon dont on le perçoit.

Bien souvent on entend des adultes, peu avertis de ces choses-là, dire à propos d'enfants : « de toute façon il était trop petit pour que ça ait pu le toucher » (ce peut être un déménagement, ou le décès d'un parent alors que ce bébé avait quelques mois), alors qu'en réalité les dégâts ont été considérables.

À plus forte raison un évènement minime, vu par un œil d'adulte, ne pourra pas générer de blocage chez un bébé. Alors que je suis persuadé qu'un bébé qui s'est réveillé en pleine nuit et n'a pas senti la présence de ses parents (qui, exténués, ne l'ont pas entendu pleurer) peut parfaitement être en proie plus tard à la panique d'être abandonné.

À ce sujet je voudrais vous raconter une anecdote assez récurrente.

Vous savez peut-être que pendant longtemps j'ai exercé à Nouméa, d'abord en médecine générale, puis plus tard, bien sûr, en PBA.
Eh bien il est arrivé souvent que des parents m'amènent un bébé qui, inexplicablement, avait perdu le sommeil.
Et l'histoire qu'ils me racontaient était à peu près celle-là, toujours la même à quelques variantes près :
Il s'agissait d'un jeune couple de métropolitain installé depuis quelques années à Nouméa, et qui venait d'avoir son premier bébé.
Lorsque celui-ci avait eu cinq ou six mois, le premier réflexe avait été, bien sûr, d'aller en métropole le présenter à la famille.
Tout le monde avait été en admiration, pour ne pas dire en adoration, devant le petit dernier.
Tant et si bien qu'à un moment les deux jeunes parents avaient échangé un clin d'œil complice : « Bébé est si bien avec Papy et Mamy, pourquoi ne partirions-nous pas un week-end en amoureux ?... Il y a si longtemps que cela ne nous est pas arrivé ! »
Et lorsque les parents revenaient à Nouméa, ledit bébé, immanquablement, était « cassé ». Il ne dormait plus, réclamait sans cesse les bras, paraissait complètement déstabilisé.
La cause est évidence : un enfant n'a pas la notion du temps ; ce bébé avait cru qu'il ne reverrait jamais ses parents.
Alors, bien sûr qu'en pareil cas il faut, en PBA, lui enlever ses énergies de panique.
Mais le résultat sera ponctuel, et souvent insuffisant, si on ne prend pas la précaution d'essayer, aussi, d'effacer sa peur d'être abandonné...
Chose que la PBA permet parfaitement, ce qui n'est pas son moindre intérêt...

Dans quelle zone du cerveau les blocages sont-ils enkystés ?

Vraisemblablement, à mon avis, dans l'amygdale, cette zone du cerveau que l'on trouve à la base du crâne, sous l'hypothalamus (rien de commun, bien sûr, avec les amygdales palatines, au fond de la gorge, que l'on enlève trop facilement…).

On a observé que lorsque quelqu'un rêvait, ses yeux allaient alternativement de droite à gauche et de gauche à droite. Parallèlement, des IRM ont démontré que s'activait d'abord l'amygdale, puis le cortex préfrontal. On en a déduit que ces mouvements des yeux permettaient d'aller chercher les émotions bloquées dans l'amygdale et de les ramener vers le cortex préfrontal (la partie du cerveau qui est juste derrière le front), dont la fonction est apparemment de les évacuer.

Cette constatation a servi de base à l'élaboration de la technique baptisée EMDR, qui permet, en reconstituant ces mouvements des yeux de façon volontaire, d'évacuer du cerveau certaines images obsessionnelles.

Si les émotions, les peurs et les images obsessionnelles sont enkystées dans l'amygdale, il est logique de penser qu'il doit en être de même des blocages mentaux.

Comment faire sortir les blocages de l'amygdale, autrement dit comment les en déloger ?

En fait, il nous faut donc trouver un moyen de faire remonter ces blocages de l'inconscient au conscient, donc, anatomiquement, de l'amygdale au cortex préfrontal.

Comment la PBA peut-elle nous aider ?

C'est cela qui est absolument révolutionnaire, mais des années d'expérience au sein de mon cabinet m'ont montré que cela marchait…

Pardonnez-moi tout d'abord si vous pensez que les explications qui vont suivre sont trop succinctes, mais je ne veux pas alourdir inutilement ce livre, dont la vocation est d'être essentiellement pratique, par trop d'explications théoriques. Ce qui est important, c'est que cela marche, et que cela marche bien.

Ceux qui néanmoins désireraient en savoir plus pourront se référer à l'appendice de cet ouvrage.

Donc, très schématiquement, voici ce qui se passe :

Nous l'avons dit, c'est le postulat de départ de la PBA : toute pensée est de l'énergie. Ainsi, si nous sommes contrariés, même si nous faisons tout pour le cacher, notre entourage, lui, le ressent. Ce qui prouve qu'il sent cette énergie de malaise qui émane de nous.

(C'est ce que j'avais émis, lors de la présentation du mode d'action de la PBA, dans *5 Points, un point c'est tout !*)

Lorsque notre cerveau entend une phrase, une affirmation, il fabrique donc immédiatement l'énergie correspondant à la phrase qu'il vient d'entendre…

Donc lorsque l'on verbalise un blocage, par exemple la panique d'être agressé, le cerveau de la personne qui l'écoute fabrique instantanément l'énergie correspondant à la panique d'être agressé. Et le blocage sort, momentanément, de l'amygdale, où, comme nous l'avons déjà dit, il était comme retranché.

Et si un circuit de PBA (rappelons que les circuits de PBA sont des sortes de circuits imprimés dans lesquels circule une énergie spécifique), en l'occurrence si le circuit n° 7, celui qui rééquilibre les centres énergétiques, a été mis en place avant cette verbalisation, l'énergie qui tourne dans ce circuit va entrer en interférence avec l'énergie qui correspond au blocage, en l'occurrence ici la panique d'être agressé, et cela va modifier cette énergie au point que le blocage, qui était sorti de l'amygdale lorsqu'il a été verbalisé, ne pourra pas y retourner : il ne lui restera qu'à remonter vers le cortex préfrontal, dont la fonction, nous l'avons dit, sera ensuite de l'évacuer.

Et la personne ne souffrira plus de sa panique d'être agressée. Dans les semaines suivantes, elle apparaîtra beaucoup plus détendue, beaucoup moins sur la défensive, elle ressentira beaucoup moins son entourage comme agressif, elle ne sera plus sujette à la paranoïa.

C'est aussi simple que cela...

Et ne dites pas que c'est trop beau pour être vrai : je le répète encore une fois, je fais cela journellement dans mon cabinet, avec un succès qui ne se dément pas, et je l'apprends aux thérapeutes qui suivent mes stages et qui à leur tour arrivent à effacer les blocages de leurs propres patients...

Mais, me direz-vous, comment se fait-il que la verbalisation du blocage entraîne sa libération de l'amygdale, dans laquelle il était enkysté ?

Pourquoi maintenant ?

Pourquoi ces blocages ne sont-ils pas sortis toutes les autres fois où la personne a pu entendre parler de sa problématique ? Pourquoi n'ont-ils pas pu être effacés plus tôt ?

C'est là qu'il faut prendre en compte un élément essentiel : cette sortie est certainement favorisée par l'état de détente dans lequel se trouve la personne à qui on vient de remettre les énergies en place, détente liée à une libération d'endorphines... (Il a été prouvé que la stimulation de certains points d'acupuncture dégageait des endorphines, vous savez, cette sorte de morphine que notre corps est capable de synthétiser et qui peut dans certains cas lui faire oublier certaines douleurs. Ainsi, un effort physique intense entraînera lui aussi cette libération d'endorphines, qui sera responsable, alors que l'athlète semblait exténué, de l'apparition de son « deuxième souffle ».)

L'état de bien-être dans lequel se trouve donc une personne à qui on vient d'enlever toutes ses énergies négatives par les circuits de PBA et qui ressent l'effet bienfaisant des endorphines dégagées par les points que l'on a stimulés, – état de bien-être que ressentent toutes les personnes sur lesquelles on a l'occasion d'appliquer des circuits de PBA –, cet état favorise la remontée de ses blocages à la surface. En effet, si ces blocages étaient enkystés dans l'amygdale, c'est qu'ils étaient trop douloureux, insupportables. Ils étaient cachés, occultés, parce que sinon ils auraient été trop déstabilisants.

Je dis souvent que si nous gardions tous nos mauvais souvenirs dans notre conscient, nous déciderions d'en finir avec la vie bien avant d'avoir vingt ans. Nous sommes obligés d'occulter. Vous savez très bien que si quelqu'un vous dit : « je ne me souviens pas de telle période de ma vie », c'est qu'il s'est passé quelque chose de très grave.

Les blocages sont, donc, enkystés dans l'amygdale parce que les émotions responsables de leur apparition sont trop douloureuses. Il s'agit en fait d'une protection.

Mais, sous l'effet de la détente liée aux circuits et de la libération des endorphines, notre cerveau ne craint plus de souffrir, il ne craint plus de laisser remonter à la surface ces éléments douloureux qui le dérangeaient, il est, en quelque sorte, anesthésié, il se sent protégé, prêt à

prendre le risque de se retrouver confronté à ce que jusque-là il voulait impérativement occulter. En fait, il accepte que soit rouvert l'abcès.

Ou la boîte de Pandore.

Les blocages sont donc autorisés à remonter à la surface et sont alors, nous l'avons dit, énergétiquement détruits par l'interférence avec le circuit de PBA qui a été mis en place.

C'est cela, le côté révolutionnaire de la PBA...

Libérer, rapidement, définitivement – l'expérience le prouve –, et sans souffrance.

Permettre à la personne sur laquelle ce travail est fait de retrouver sa vraie personnalité, son potentiel de départ.

Lui permettre de mener l'existence qu'elle devrait mener sans que celle-ci ne soit sabotée littéralement par les évènements douloureux qu'elle a vécus et qui induisaient des comportements restrictifs l'empêchant de s'épanouir.

Je le disais, défragmenter son disque dur.

Et si cela pourrait ressembler à une déprogrammation, comme ne manqueront pas de le dire certaines personnes, cela n'a rien à voir avec une quelconque prise de pouvoir, cela n'a rien à voir avec le travail que l'on accuse certaines sectes d'effectuer, il s'agit tout simplement d'un nettoyage, d'une dépollution, d'une désintoxication.

CHAPITRE 6

Comment, en pratique, essayer d'éliminer les blocages mentaux d'un bébé

Revenons donc à notre bébé : nous avons remis ses énergies en place, par l'utilisation des circuits adéquats, mais il est vraisemblable qu'il soit aussi déjà victime de blocages (puisque à son âge, nous l'avons vu, il ne relativise rien), qui risquent de rendre l'action des circuits un peu trop éphémère.

Nous savons que – et nous verrons cela plus en détail dans les chapitres suivants lorsque nous analyserons les différents cas qui peuvent se présenter – vu son état, il est vraisemblablement sujet à un blocage, par exemple la panique d'être abandonné.

• *Après avoir donc suivi le protocole qui nous faisait enlever les énergies de panique, de dépression entre autres, après avoir mis en place aussi le circuit qui efface les cicatrices des traumatismes qui perturbent le système énergétique (en d'autres termes, qui « remet les plombs »), nous mettons en place le circuit n° 7 ; nous l'avons vu, ce circuit rééquilibre les centres énergétiques et en quelque sorte sertit tout le travail qui vient d'être fait. Mais en outre, nous savons, depuis le chapitre précédent, que c'est ce circuit qui va interférer avec l'énergie que fabrique le cerveau du bébé quand il entend verbaliser le blocage « panique d'être abandonné », et que c'est cette interférence qui va détruire le blocage. De plus, c'est celui qui fabrique le plus d'endorphines.*

Donc, en même temps que nous mettons en place le circuit n° 7, ou tout de suite après, nous allons dire très distinctement à notre bébé, ou nous allons penser très fort dans notre tête : « Je t'enlève la panique d'être abandonné. »

Il n'y a rien d'autre à faire, le tour est joué, la panique d'être abandonné va disparaître. Et son comportement va être radicalement transformé dans les jours qui suivront.

Surtout ne voyez là nulle intervention surnaturelle : il s'agit purement et simplement de l'utilisation normale de phénomènes physiques, énergétiques, et c'est tout.
J'ai dit dès le début, et je le redis dans tous mes stages, que la PBA est une technique accessible à tous et dénuée de toute connotation ésotérique.
La physique, la mécanique quantique n'ont rien d'ésotérique. L'électricité non plus. Les interférences entre certains courants d'énergie sont des phénomènes naturels. Qu'on pousse leur utilisation jusqu'à des résultats auxquels on était loin de penser n'a rien en soi de magique.
Utiliser le rôle modificateur des endorphines sur les connexions entre les neurones, c'est de la neurobiologie (voir l'appendice de ce livre).
Utiliser le pouvoir créateur de la pensée (nous y reviendrons un peu plus loin), c'est de la mécanique quantique.
Il n'y a rien de surnaturel, je ne le martèlerai jamais assez.

En fait deux éléments sont à prendre en compte.

Le premier élément c'est qu'un bébé entend tout, perçoit tout des pensées de ses parents.

Cette notion aurait fait bondir il y a quelques années, mais maintenant elle est acceptée par le plus grand nombre. Heureusement, Françoise Dolto est passée par là. Sa fille Catherine en est elle aussi le chantre. Les mamans communiquent par la parole et la pensée avec leur bébé. C'est un fait reconnu, déjà au stade de la vie intra-utérine. Cette communication peut aussi passer par le toucher, c'est la base de l'haptonomie. Et c'est également pourquoi un bébé peut être si mal quand sa maman va mal : il ressent toutes les angoisses de sa mère. Je pense même qu'il sait parfaitement s'il n'est pas désiré.

Il est donc un fait avéré que si une maman prévient son nourrisson qu'elle s'absente, par exemple, ou lui explique qu'elle est obligée de le

mettre à la crèche, son enfant va beaucoup mieux réagir qu'un bébé à qui on n'aura rien expliqué et qui en sera traumatisé.

Donc, si face à un enfant sur lequel on est en train de faire délicatement agir des circuits de PBA, on verbalise, soit tout haut, soit mentalement, mais avec toute la concentration nécessaire, des phrases du genre « j'enlève chez toi la panique d'être agressé », ou « la peur d'être abandonné », ou « la terreur de la nuit », son cerveau va enregistrer ces phrases, l'énergie correspondant à ces blocages sera ainsi fabriquée, les peurs quitteront l'amygdale et il se produira, comme nous l'avons développé au chapitre précédent, cette interférence que nous recherchons entre ces énergies et le circuit n° 7. Il y aura destruction de ces énergies à la suite de cette interférence, et l'évacuation du blocage mental déjà constitué se fera par l'intermédiaire du cortex préfrontal.

Notre bébé perdra sa peur d'être agressé ou abandonné, ou sa terreur de la nuit.

Le second élément à prendre en compte, c'est le pouvoir de l'intention.

Loin de moi l'idée, encore une fois, de sombrer dans un quelconque ésotérisme, mais il est certain que l'on ne peut nier que la pensée soit créatrice.

Qui n'a jamais entendu dire à propos d'une personne pathologiquement anxieuse qu'« elle s'est fabriquée sa maladie » ?

Dans toutes les écoles d'acupuncture, on insiste sur le pouvoir de l'intention, qui va faire que les aiguilles vont agir selon la volonté du thérapeute, même si par inexpérience il les a mal positionnées...

D'où la notion de ne jamais faire les choses machinalement, mais bien, comme on dit, en conscience...

Moi-même, aux tout débuts de mon travail avec les aiguilles d'acupuncture, alors que je n'avais pas commencé à utiliser l'acupressure, combien de fois n'ai-je pas eu la surprise de constater qu'un circuit avait agi alors même que j'avais mal positionné une aiguille, comme si mon intention de faire tel ou tel circuit avait corrigé l'erreur ? Ce fait d'expérience est connu de tous les thérapeutes. Et il a été parfaitement expliqué par la mécanique quantique.

D'après Deepak Chopra, des études très sérieuses ont été réalisées aux États-Unis, dans les services hospitaliers. Et on s'est rendu compte que les malades dont les médecins croyaient « dur comme fer » à la guérison guérissaient mieux que les autres...

Donc, pour en revenir à notre travail sur les blocages de bébé, si vous croyez que la problématique que vous verbalisez va disparaître tout naturellement grâce à l'énergie du circuit que vous venez de mettre en place, eh bien, elle va disparaître.

C'est pourquoi il est si important que vous croyiez que cela est possible. Parce que en sens inverse, si vous ne croyez pas que cela puisse marcher, vous risquez l'échec, sincèrement.

Je vous certifie que tout ce que je vous dis dans ce livre fonctionne. J'ai fait ce travail de nettoyage des blocages au cours de plus de quarante mille consultations. Et cela a marché. Puis, pour prouver que cette action n'était pas liée à un quelconque « don » personnel, à une quelconque faculté dont j'aurais été l'unique détenteur, j'ai appris cette technique à d'autres thérapeutes, et, pour eux aussi, « ça marche » ! Eh bien entre vos mains à vous, parents, cela marchera exactement de la même façon, à une seule condition : il vous faudra absolument croire que cela est possible. Seul votre doute pourra être un facteur d'échec.

Dans les chapitres suivants je vais vous exposer les principales problématiques auxquelles on peut se trouver confronté face à un bébé.

Pour chaque problématique, il vous suffira d'appliquer les circuits de PBA qui vous seront donnés, et que vous avez, détaillés, dans le chapitre 3, puis lorsque vous aurez fini d'appliquer le circuit n° 7, il vous suffira de dire, en conscience, ou de penser très fort que vous voulez effacer le ou les blocages que je vous indiquerai, qui seront ceux que d'après mon expérience j'ai retrouvés le plus fréquemment avec ce type de problématique.

Si vous ne suiviez pas cette procédure, cela risquerait d'atténuer la pleine efficacité des circuits, ou tout au moins de limiter leur efficacité dans le temps...

Voici donc venu maintenant le moment de détailler les différents blocages qui peuvent déjà se fabriquer chez un bébé...

CHAPITRE 7

Liste des principaux blocages pouvant affecter un bébé

Les blocages que l'on verra apparaître de la façon la plus récurrente chez les bébés seront essentiellement :

- la panique d'être au monde
- la panique d'être agressé
- la terreur de la nuit
- la terreur du noir
- la panique d'être abandonné
- la terreur d'être séparé
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- la panique d'être déraciné
- la relation trop fusionnelle avec la mère
- la panique des conflits
- la panique d'entendre ce que l'on n'a pas envie d'entendre
- la panique de l'agressivité du monde extérieur
- la frustration de ne pas être compris
- la colère de ne pas être compris
- la frustration de ne pas pouvoir s'affirmer
- la colère de ne pas pouvoir s'affirmer
- la panique de la douleur
- la terreur de la blouse blanche
- la terreur du pot
- la terreur d'aller à la selle
- la culpabilité d'exister
- L'insomnie
- La somatisation
- la frustration de ne pas avoir été allaité
- et enfin la culpabilité d'être une fille ou un garçon si son sexe ne correspond pas à ce que ses parents désiraient, chose qu'il a parfaitement pu ressentir in utero.

Le corollaire de ces blocages sera, la plupart du temps, un système de protection qui sera l'insomnie, et un système de défense qui sera la somatisation sous forme d'eczéma, d'asthme, d'otites à répétition, d'angines et de rhinopharyngites fréquentes, ou de coliques, voire de constipation. Le fait que le recours à ces systèmes de défense et de somatisation devienne systématique à partir d'un certain moment les fait entrer, dans la liste des blocages à essayer d'éliminer éventuellement.

La panique d'être au monde

Ce blocage va se trouver souvent chez un enfant qui a pu prendre conscience d'une situation anormale pendant la grossesse :

- Soit que la maman ait été très anxieuse, par tempérament.
- Soit que la maman ait rencontré des difficultés financières.
- Soit que la maman ait rencontré des problèmes affectifs – si par exemple elle vivait des problèmes de couple, ou si son conjoint l'a quittée, ou la battait, ou si elle a vécu un deuil.
- Soit que la maman ait connu des problèmes à son travail.
- Soit que la maman ait connu des problèmes de santé, surtout s'ils ont pu mettre la grossesse en péril, si par exemple elle a été placée par le corps médical en « grossesse pathologique »
- Sans oublier la peur si fréquente d'avoir un enfant anormal, en particulier si la maman était un peu âgée au moment de la conception et si les résultats de l'amniocentèse ont pu paraître douteux.

Il y a aussi les cas où la maman, ayant fait une fausse couche antérieurement ou, pire, ayant accouché d'un enfant mort-né, va vivre sa grossesse dans l'angoisse que cette situation ne récidive.

Ou si elle a eu beaucoup de mal à avoir cet enfant, par exemple si elle a fini par recourir à une fécondation in vitro, elle aura très peur de perdre son bébé, qui le ressentira, neuf mois durant, pendant toute la durée de la grossesse.

Bien sûr, un enfant non désiré ressentira le refus qui entoure sa venue, surtout si la maman a essayé de recourir à une IVG, ou si elle a décidé de cacher sa grossesse, ou d'accoucher sous X et de confier ensuite son bébé à une éventuelle adoption.

Dernier cas, le bébé qui in utero survit au décès de son jumeau peut gâcher toute sa vie future par la peur, mais aussi la culpabilité qu'il va ressentir (pourquoi lui et pas moi…), situations bien connues des analystes avéc tout le cortège de la culpabilité de vivre et d'être heureux, en particulier…

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que, comme nous l'avons déjà évoqué, la pensée et l'émotion (comme la peur maternelle) sont des énergies, et que donc le bébé va ressentir toutes les énergies d'angoisse de sa mère. D'autant plus que ces angoisses vont modifier, par les hormones qu'elles vont faire fabriquer (l'adrénaline par exemple), le goût du liquide amniotique. Tous ces éléments vont faire prendre conscience au bébé que la situation est anormale, et donc, n'ayant pas le pouvoir de relativiser ou même d'analyser, il va se demander « dans quoi il tombe ». Ce qui fera naître cette panique d'être au monde, responsable, dès la naissance, d'un état d'angoisse que l'on retrouvera comme cause directe de l'insomnie et des coliques…

Alors bien entendu il n'est pas question que les mamans qui me lisent se sentent soudain coupables en se disant que c'est à cause d'elles que leur bébé va mal : elles ne sont pas responsables de leurs peurs, même s'il s'avère que celles-ci ont pu, par leur impact énergétique et vibratoire, hormonal aussi, perturber leur bébé. Je l'ai toujours dit, on ne doit culpabiliser que quand on a la volonté de faire du mal, ce qui à l'évidence n'est pas le cas de ces mamans, qui sont des victimes de leur fragilité émotionnelle, mais ne sont en aucun cas coupables. De plus elles doivent d'autant moins culpabiliser que grâce à la PBA cette panique d'être au monde qui perturbe leur enfant va trouver facilement sa solution.

Mais cette panique d'être au monde peut se manifester aussi s'il y a des problèmes pendant l'accouchement :

5 points pour mon bébé

- Si celui-ci est exagérément long et douloureux, le bébé va ressentir l'angoisse que cela ne manquera pas de faire naître chez sa mère.
- Pire encore, si le bébé reste coincé, soit que sa position ne soit pas bonne, soit que le cordon ombilical soit enroulé autour de son cou, il aura la conscience aiguë que quelque chose d'anormal est en train d'arriver.
- Et s'il risque de mourir, si les battements de son cœur se ralentissent, si on décide de faire une césarienne dans l'urgence, non seulement il aura la conscience qu'il est peut-être en train de mourir, mais il recevra de plein fouet l'angoisse de toute l'équipe chirurgicale…

Et surtout ne me dites pas que tout cela est une vue de l'esprit ; trop de preuves existent à l'heure actuelle de cette conscience qu'a le nourrisson de ce qui lui arrive et de son environnement, et de nombreuses personnes n'ont pu résoudre leurs problèmes d'angoisse chronique, existentielle et pathologique qu'en revivant leur accouchement sous hypnose…

Eh bien cette angoisse pathologique est liée à cette panique d'être au monde, que la PBA va permettre, fort heureusement, de résoudre, avant qu'elle ne prenne des proportions qui gâcheront plus tard la vie de notre enfant.

Car n'oublions pas que si nous libérons notre bébé de ses blocages et de ses angoisses, c'est toute sa vie d'adulte que nous transformerons. Et que plus vite nous allons enlever ses peurs, avant qu'elles ne soient trop enkystées, mieux ce sera pour son futur.

La panique d'être agressé

Ce deuxième blocage est, à mon avis, le plus fréquent, et c'est celui qui sera responsable de la plupart des insomnies.

Ici, ce sont surtout les circonstances de l'accouchement qui détermineront la panique d'être agressé, si cet accouchement a été « musclé » :

usage de ventouses et à plus forte raison de forceps, ou si le bébé a été extrait un peu brutalement, si l'épaule est restée coincée et qu'il a fallu trop tirer dessus, ce qui peut se traduire éventuellement par des fractures de la clavicule qui passent parfois inaperçues.

Mais ce qui se passe dans le post-partum va être aussi souvent facteur de panique d'être agressé ; cela peut même commencer par les piqûres, les vaccins...

Un prématuré qui se retrouve en couveuse et à qui l'on cherche difficilement une voie pour lui placer le cathéter qui servira à lui administrer nourriture et médicaments ressentira immanquablement la panique d'être agressé.

En fait un bébé est un être si petit, si vulnérable, si dépendant (et qui en a conscience) qu'il est tout à fait logique qu'il ressente très facilement le monde extérieur comme agressif.

Et rappelons ce qui a déjà été dit : si le monde extérieur est ressenti comme agressif, il faut veiller, il faut garder le contrôle de l'environnement, donc il est licite de penser que cette peur d'être agressé rentrera la plupart du temps dans les schémas qui empêcheront un nourrisson de dormir. Bien souvent il suffira d'effacer cette panique pour voir un bébé « refaire ses nuits ».

La terreur de la nuit / La terreur du noir

La peur de la nuit est, jusqu'à un certain point, physiologique chez le jeune enfant.

J'ai déjà eu l'occasion de le dire, les peurs de nos ancêtres sont restées engrammées dans une partie de notre cerveau que l'on appelle le cerveau reptilien.

Or, leur première peur, pour ne pas dire terreur, était d'être agressés pendant la nuit, à une période où ils ne connaissaient pas l'usage du feu

et où le fait de ne rien voir la nuit en faisait des proies faciles pour les bêtes féroces, voire les tribus adverses.

Cette peur, qui est toujours dans notre cerveau reptilien, explique pourquoi tous les bébés (aucune maman ne me contredira) ont peur de la tombée de la nuit.

On a même incriminé cette peur dans la volonté qu'ont les Anglais de décompresser, vers 17 heures, à l'heure du *tea-time*.

Cependant cette peur physiologique va devenir un blocage et devra être enlevée chez tout enfant qui dort mal la nuit ; elle est sans doute liée dans ce cas à sa panique d'être agressé qui a renforcé ce qui n'était qu'une tendance héritée de nos ancêtres et en a fait un blocage qui sera la terreur de la nuit, et sa variante, la terreur du noir. Ce qui obligera bien souvent les parents à laisser une lumière allumée dans la chambre du bébé (et plus tard de l'enfant, car, tant qu'elle n'est pas dépassée, cette peur n'aura aucune raison de s'atténuer avec l'âge, devenant même parfois une phobie qui fera que l'enfant sera incapable, par exemple, d'aller aux toilettes ou de changer de pièce si rien n'est éclairé).

La panique d'être abandonné

Après la panique d'être au monde et la panique d'être agressé, il s'agit là du troisième blocage psychologique le plus fréquent chez les bébés.

Un nourrisson ressent extrêmement facilement la panique d'être abandonné.

Il suffit qu'une nuit il se réveille, qu'il appelle, dans son berceau, et que les parents, exténués, ne l'entendent pas pour qu'il soit déjà en proie à la panique d'être abandonné.

De multiples circonstances vont favoriser l'apparition de cette panique.

Les plus évidentes, bien sûr, vont être la césarienne et la mise en couveuse.

Je l'ai déjà dit, imaginez ce qui peut se passer dans la tête d'un petit être qui a passé neuf mois dans les vibrations de sa mère auxquelles on l'arrache brusquement ? Je parle ici des césariennes réalisées dans l'urgence ; il semble que les enfants soient beaucoup moins perturbés lorsque la césarienne a été programmée et que la maman n'a pas été anxieuse à l'avance.

Quant au séjour en couveuse, il peut être lui aussi très perturbant.

Je dois cependant ici rendre hommage à l'évolution actuelle très nette des services de néonatalogie : une grande prise de conscience a été faite ; les infirmières, les puéricultrices et les aides-soignantes sont très sensibilisées à ces problèmes, elles font tout ce qui est possible pour maintenir, en fonction de l'état du bébé bien sûr, la relation mère-enfant.

Il n'en est pas moins vrai que souvent ces enfants sont en proie à la panique d'être abandonnés.

Panique entretenue par cette pratique assez condamnable qui consiste, dans certaines cliniques de standing, à priver les mamans de leurs bébés pendant les premières nuits, en les mettant dans la pouponnière prétendument pour qu'elles se reposent. Et le nourrisson se retrouve toute la nuit seul dans son berceau, entouré de cinq ou six autres bébés qui passent leur temps à hurler, sous la surveillance d'une aide-soignante débordée qui ne sait où donner de la tête...

De la même façon il est encore des personnes bien intentionnées, parfois même des médecins, qui conseillent aux malheureux parents de laisser pleurer leur bébé quand il se réveille la nuit : « cela lui fait les poumons », ou « c'est pour lui éviter de devenir capricieux ». Quelle méconnaissance de ce qui se passe dans ces petites têtes !

Autre piège, dans lequel je reconnais moi-même être tombé lorsque mon fils était petit : attendre qu'il s'endorme pour appeler une baby-

sitter et partir avec sa mère au restaurant ou au cinéma... sans penser aux conséquences s'il se réveillait, face à un visage inconnu.

Ou, comme je l'ai évoqué page 114, le bébé que l'on laisse un week-end chez les grands-parents, en partant en catimini, sans le prévenir...

Bien sûr, n'oublions pas la panique d'être abandonné chez le bébé dont la maman a refusé l'existence pendant toute la durée de sa grossesse, et qui par la suite a été adopté...

La conséquence à court terme de la panique d'être abandonné sera, une fois de plus, l'insomnie : il faut veiller pour vérifier que l'être aimé ne disparaît pas.

Ce sera aussi ce « besoin des bras », ce besoin d'être porté, que l'on identifiera volontiers à un caprice alors qu'il correspond à un besoin d'être rassuré. La maman ne pourra rien faire de la journée, car son enfant s'accrochera à elle, hurlera dès qu'elle voudra le poser.

(À propos de caprice, je voudrais insister sur une chose : une maman sait reconnaître la différence entre un pleur de douleur ou de terreur et un caprice. Il faudrait parfois arrêter de donner des leçons aux mamans, au nom des grands principes, et plus faire confiance à leur ressenti et leur intuition.)

Mais une autre conséquence pourra être aussi certaines formes de somatisation.

Je me souviens en particulier de petits jumeaux dont l'histoire à ce sujet est exemplaire.
Leur maman était hôtesse de l'air.
À l'époque, les équipages qui partaient de Nouméa s'absentaient souvent pour quinze jours : ils accompagnaient un premier avion jusqu'à Singapour, prenaient deux jours (temps de récupération oblige) après

un deuxième vol sur Bahreïn, puis encore deux jours après un vol sur Paris.
Après deux jours à Paris ils repartaient dans l'autre sens, ce qui fait qu'ils étaient absents de Nouvelle-Calédonie une bonne quinzaine. C'est ce que dans leur vocabulaire les équipages appelaient « faire un exo » – abréviation de Extrême-Orient, puisque c'était l'itinéraire, à l'époque, de la compagnie UTA pour relier Paris et Nouméa.
Donc cette jeune hôtesse avait des jumeaux de quelques mois.
Eh bien elle avait remarqué que chaque fois qu'elle devait partir en exo, ses jumeaux souffraient, la veille de son départ, d'une otite accompagnée d'une fièvre à 40 °C.

Rien n'y faisait !
Elle alla jusqu'à ne plus parler de son départ, ne même pas préparer ses valises, pour ne pas les alerter… rien n'y faisait. Une connexion mystérieuse avec le cerveau de leur maman les avertissait qu'elle allait partir, réveillait leur panique d'être abandonnés, et ils attrapaient leur otite, systématiquement, sans doute pour l'empêcher de partir.

Pour en revenir à la panique d'être abandonné, c'est sa conséquence à long terme qui est importante et qui justifie, aussi, qu'on l'efface le plus précocement possible.

Car quelqu'un qui, parvenu à l'âge adulte, souffre de la panique d'être abandonné risque de rater complètement sa vie affective.

En effet l'inconscient de la personne qui souffre de la panique d'être abandonné va tout faire pour éviter cette situation.

Donc, en admettant que les hasards de l'existence la mettent en présence de son alter ego, de son âme sœur, son inconscient lui interdira de la voir, partant du principe que si elle ne s'investit pas, elle ne risquera pas d'être abandonnée.

Ou alors, si elle voit cette âme sœur, son inconscient l'entraînera, par une succession d'actes manqués, à tout faire pour que la relation n'aille pas à son terme. Sans savoir pourquoi, elle sera invivable, tant et si bien que rien ne se concrétisera.

En revanche avec une personne dont l'inconscient sait qu'elle ne convient pas va « laisser faire », convaincue que la relation n'ira pas loin ; mais, comme on a des besoins affectifs, on finit par s'investir, avec une personne qui ne convient donc pas, et c'est ainsi qu'on va d'échec en échec, avec en amont un choix inapproprié…

On ne sait pas que, bien souvent, la personne qui ne tombe amoureuse que de personnes de passage, ou pas libres, bref, qui cultive les amours impossibles souffre en réalité de la panique d'être abandonnée.

Panique d'être abandonnée qui « lui est tombée dessus au berceau », et qui, si elle avait été enlevée dès l'enfance, grâce en particulier à la PBA, lui aurait évité plus tard bien des déconvenues…

La terreur d'être séparé

On pourrait penser que la terreur d'être séparé est synonyme de la panique d'être abandonné.

Ce n'est pas tout à fait le cas, bien que les notions soient assez proches l'une de l'autre.

Nous avons dit, quand nous avons commencé à parler d'essayer d'effacer les blocages, que nous essayions de « défragmenter » le disque dur de notre bébé.

Tout comme en informatique lorsqu'il s'agit de bugs, il nous faut donc essayer d'être le plus précis possible pour coller de très près à la problématique.

On peut croire être abandonné sans pour cela être séparé (c'est le cas du bébé qui pleure la nuit dans son berceau et que l'on ne vient pas consoler : il souffre d'une sensation d'abandon).

La séparation va être quelque chose de plus physique ; et si, la plupart du temps, elle s'accompagne d'une peur d'abandon, elle est une entité distincte.

Je pense surtout, lorsque j'évoque cette problématique de séparation, au bébé que l'on met à la crèche. Il est séparé de sa maman, il la voit repartir vers sa voiture ; la sensation d'abandon ne viendra que plus tard, si elle tarde à revenir le chercher.

Cette terreur de séparation se verra surtout après les séjours en couveuse, ou les hospitalisations lorsque le bébé est plus grand.

Il faudra souvent, pour ne pas dire systématiquement, enlever la panique d'être abandonné dans le même temps que la terreur d'être séparé, mais ne pas faire « l'impasse » sur celle-ci...

La terreur de perdre ceux que l'on aime

Ce blocage, qui bien évidemment accompagnera souvent les deux précédents, se produira cependant plus rarement.

On le trouvera surtout lorsque la séparation d'avec la mère, ou le père, a été assez longue, et il faudra donc penser à l'ôter lorsque l'un des parents ou les deux reviendront, par exemple, d'un voyage qu'ils étaient obligés de faire sans leur bébé.

Mais je l'ai aussi souvent vu chez les enfants adoptés – nous en reparlerons au chapitre suivant.

De la même façon il faudra y penser devant toute notion de perte d'un jumeau in utero ou à l'accouchement.

La panique d'être déraciné

Voici un blocage très intéressant, de par des conséquences à long terme que l'on est loin d'imaginer !

- Il va se produire chaque fois qu'un bébé va perdre ses repères.
- Cela pourra être à la suite d'un déménagement des parents.
- Ou à la suite d'un changement de « nounou » ou de crèche.
- Ou si les parents ont fait un voyage à l'étranger avec leur enfant.
- Ou si les parents se séparent.
- Ou encore dans le cas d'une adoption...

Un bébé a besoin de stabilité, de repères.

Tout ce qui va les lui faire perdre, même momentanément, sera mal ressenti.

Les conséquences à court terme seront un bébé peu adaptable, qui détestera manifestement tout ce qui changera ses habitudes.

À moyen terme, on aura un enfant qui multipliera les « rituels », car ceux-ci vont le rassurer : rituel du coucher, du brossage de dents... Il n'aimera pas le changement ; il détestera aller dormir chez ses copains... même partir avec ses parents en vacances sera une corvée. Il pourra même plus tard mettre en place des TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

Mais c'est à long terme que les conséquences vont être graves, par cette inaptitude chronique à faire quelque chose de nouveau qu'elles vont engendrer, sabotant systématiquement la vie de l'adolescent, puis de l'adulte. On aura la panique de tout ce qui est nouveau, on craindra les voyages, les changements de situation, on aura du mal à se projeter dans l'avenir...

Je ne peux résister à ce sujet à l'envie de vous conter une anecdote extrêmement parlante.

C'était au temps où j'exerçais encore à Nouméa.
Un jour, des parents m'amenèrent un jeune adolescent de dix-huit ans, en pleine dépression, une dépression tout à fait imprévisible et dont ils ne comprenaient pas la cause. Ce garçon brillant avait obtenu son bac avec mention et était parti poursuivre ses études en Australie, comme il en caressait le projet depuis plusieurs années. Il avait pris l'avion, heureux et enthousiaste...
Or deux mois plus tard il était en proie à une telle dépression que ses parents avaient été contraints d'aller le chercher en Australie et de le ramener à Nouméa. Bien entendu, personne n'y comprenait rien.
Il se trouve que dans ma pratique journalière j'ai mis au point une technique simple, basée sur l'analyse du pouls, qui permet de repérer les blocages dont souffrent les gens – c'est cette technique que j'enseigne aux personnes qui suivent mes stages... Après avoir rééquilibré énergétiquement ce jeune homme avec mes circuits d'acupressure, j'utilisai donc cette technique pour déterminer les blocages psychologiques dont il souffrait.
Et je tombai sur la panique d'être abandonné.
Je demandai aux parents : « n'avez-vous jamais déménagé avec lui ? » ce à quoi ils me répondirent : « Si, lorsqu'il avait deux ans, nous sommes venus de métropole, mais bien sûr il était trop petit pour que cela l'ait marqué... »
(Toujours cette incroyable tendance qu'ont les adultes à penser que parce qu'un enfant est petit et ne sait pas s'exprimer il ne ressent rien...)
Et dès lors, bien sûr, tout s'éclaira : à deux ans, cet enfant avait perdu ses repères, ses cousins, ses grands-parents, la maison dans laquelle il grandissait, sa nounou peut-être... Il lui en était resté la panique d'être déraciné, blessure certes ancienne mais non cicatrisée.
Lorsqu'il s'était retrouvé en Australie, il avait à nouveau perdu ses repères, et la blessure, ignorée de tous mais latente, s'était rouverte, ce qui s'était traduit par cette dépression.
Pour la petite histoire, il m'a suffi d'effacer la panique d'être déraciné pour que l'adolescent puisse repartir en Australie, pour de bon cette fois... Mais que d'ennuis lui auraient été évités si à l'époque ses parents avaient connu l'existence de la PBA et si l'on avait pu déprogrammer sa panique d'être déraciné, pendant sa petite enfance, avant qu'elle ne prenne de telles proportions !

La relation trop fusionnelle avec la mère

Curieusement, il s'agit là d'un blocage.

Qui peut se produire si le bébé et sa maman sont vraiment si proches l'un de l'autre que le bébé, pour ne pas perdre cette relation, aura tendance à ne pas vouloir grandir, à refuser le sevrage, ou le pot, ou encore la crèche, tout ce qui fait que symboliquement il va s'éloigner de la période bénie où il pouvait encore avoir l'illusion que le cordon ombilical n'était pas rompu...

Nous retrouverons plus tard ce blocage lorsque, dans un autre ouvrage, nous parlerons des problématiques des enfants et des adolescents. Cette relation trop fusionnelle sera même parfois facteur d'échec scolaire...

Bien sûr ce blocage accompagnera souvent la panique d'être abandonné ou la terreur d'être séparé.

Il est indispensable, si on soupçonne sa présence, de l'enlever, car sinon il sera un obstacle à l'évolution de notre bébé, il retardera au maximum le moment de parler, de marcher...

Mais que les jeunes mamans qui me lisent se rassurent : ce n'est pas parce qu'on effacera la relation trop fusionnelle qui s'est créée entre elles et leur enfant qu'il les en aimera moins, là-dessus, je suis formel, il n'y a aucun risque que cela arrive.

La panique des conflits / La panique d'entendre ce que l'on n'a pas envie d'entendre / La panique de l'agressivité du monde extérieur

Ces blocages sont importants car ils vont se traduire par des troubles non plus psychologiques mais bien somatiques, cette fois-ci, à savoir la plupart du temps soit des otites, le plus souvent à répétition, soit de l'eczéma.

Il arrive que malheureusement le couple parental soit soumis, de par des circonstances extérieures, ou de par une mésentente qui perdure, à une forte tension.

Celle-ci va se traduire souvent par des disputes, ou des éclats de voix.

Le bébé, surtout si au départ il souffre aussi de la panique d'être agressé (on traitera ces deux blocages systématiquement ensemble), panique qui lui donnera aussi celle de l'agressivité du monde extérieur, le bébé, donc, fera tout pour se boucher les oreilles, symboliquement, ce qui se traduira par des otites.

Attention, ne suspectons pas le couple parental devant tout cas d'otites à répétition ! Nous serons aussi confrontés à cette problématique si la nounou qui s'occupe de notre enfant est un peu trop directive, si elle le gronde un peu trop ; ou bien si la crèche dans laquelle il passe ses journées est très bruyante, avec des aides maternelles qui auront un peu trop tendance à hausser la voix contre lui…

Nous le verrons au chapitre suivant, ces trois blocages seront donc à effacer devant tout cas d'otite à répétition.

Je profite de l'occasion pour bien insister sur le fait qu'il n'est absolument pas nécessaire de chercher un responsable à une problématique, qu'il s'agisse comme ici des otites à répétition ou de quelque autre blocage que ce soit.

Comme je le dis souvent en reprenant la métaphore du train qu'un aiguillage envoie systématiquement dans une mauvaise direction, l'important, c'est de déprogrammer l'aiguillage, ce n'est pas de savoir comment était habillé celui qui l'a mis ni quand c'était. En d'autres termes, il faut lever les blocages, mais peu importe au fond les raisons qui ont fait qu'ils se sont fabriqués.

La frustration de ne pas être compris / La colère de ne pas être compris

Nous le verrons lorsqu'au chapitre suivant nous aborderons les colères du bébé, il est certain qu'un bébé souffre en permanence de la difficulté qu'il a à se faire comprendre, et que cette frustration peut très vite dégénérer en colères, puis en somatisations sous forme essentiellement de problèmes d'angines et de rhinopharyngites à répétition.

« Dur, dur, d'être un bébé », c'était le titre d'une chanson en vogue il y a quelques années.

Et c'est vrai que rien n'est plus dur. Avez-vous déjà réfléchi à la somme colossale de travail que cela représente ?

En une journée, il faut avaler et digérer autant d'informations que dans une année scolaire ! Entre le moment où l'on naît et celui où on passe, comme disent les Anglais, du *baby* au *toddler*, donc du stade du nouveau-né à celui où on va commencer à se redresser pour tenter quelques pas hésitants et à prononcer les premières phrases intelligibles, il se passe en gros entre dix-huit et trente mois. (La moyenne est aux environs de vingt mois, mais si un enfant a été confronté à de graves problèmes cela peut aller jusqu'à trente mois, sans pour autant hypothéquer son futur – cela fut mon cas : j'ai marché et parlé à trente mois.)

Donc pendant cette période le bébé doit apprendre à se reconnaître dans son environnement, à comprendre les règles qui régissent la vie de famille, la vie en société, les rituels qui président à l'alimentation, à la propreté. Il doit apprendre sa langue maternelle : il ne la parle pas encore, mais il la comprend déjà. Il doit reconnaître les visages familiers, prendre conscience du danger, apprendre une certaine discipline. En même temps son corps doit se transformer à une vitesse qu'il ne connaîtra jamais plus, il doit prendre du poids, voir, entendre, commencer à coordonner ses mouvements, à savoir se tourner, à se tenir assis, à attraper ce qu'on lui tend…

Quelle somme de travail, je le répète !

Et surtout, il doit apprendre à communiquer.

Or personne n'est plus démuni, au point de vue de la communication, qu'un bébé qui vient de naître.

Un bébé vit cette sensation horrible – imaginez-vous ce que c'est, revenez un instant en arrière –, d'être totalement dépendant du monde extérieur et de n'avoir quasiment aucun moyen de communiquer.

Il n'a que deux moyens de se faire comprendre : les cris et les pleurs.

Avec bien sûr toute une gamme à sa disposition, suivant l'intensité du problème, démarrant du gémissement plaintif et à peine audible pour gagner ensuite en puissance, proportionnellement avec le temps que l'on met à le comprendre, et se terminant par les hurlements qui réveilleront tout le quartier et mettront en transe les parents.

Comme il ne peut pas verbaliser, c'est uniquement par son comportement qu'il va essayer de communiquer.

J'ai faim, je crie. J'ai sommeil, je crie. Je suis sale et mal dans ma couche, je crie. Je veux un câlin, je crie ; j'ai besoin des bras, je crie. J'ai mal, je suis engourdi, mal posé dans mon lit, je crie.

Et si on ne m'entend pas (sous-entendu, si on ne me comprend pas), je pleure. Puis je hurle, je suis en nage, tout rouge, transpirant.

Mes parents ne savent que faire, n'arrivent pas à comprendre ce que je veux, perdent parfois patience. Ce qui ne fait qu'aggraver les choses.

C'est George Bernard Shaw, je crois, qui un jour a écrit que le pire bruit que l'on pouvait entendre dans sa vie, c'étaient les hurlements d'un bébé.

Certes les mamans se font assez vite l'oreille, comprennent que tel pleur est un pleur de faim, que tel autre est un pleur de malaise, que tel autre est un pleur de caprice.

C'est bien la preuve que ce système de communication, pour frustre et embryonnaire qu'il soit, fonctionne souvent très bien.

Mais parfois il y a des situations que l'adulte ne comprend pas.

C'est si difficile d'essayer en permanence d'interpréter le comportement d'un bébé.

Et cela le devient de plus en plus quand ce n'est pas notre bébé, si on est la nounou, l'employée à la crèche.

Car suivant les enfants les codes seront différents, et on y perdra très vite son latin.

Donc bébé, à un moment donné, risquera d'en faire un blocage, ce sera la frustration, voire la colère de ne pas être compris.

Et ses colères deviendront plus fréquentes, il perdra le peu de patience qu'il pouvait avoir, il se mettra à crier, voire à hurler, d'une manière qui deviendra complètement disproportionnée par rapport à l'intensité du problème initial.

Et de plus en plus souvent, et de plus en plus fort, avec comme effet qu'on le comprendra de moins en moins…

C'est devant un tel tableau qu'il faudra penser à travailler sur ces deux blocages : frustration et colère de ne pas être compris.

D'autant que si l'on ne le fait pas, on se retrouvera vite confronté à des somatisations, qui affecteront, bien sûr, la zone de l'expression, à savoir des angines et des rhinopharyngites à répétition.

La frustration de ne pas pouvoir s'affirmer / La colère de ne pas pouvoir s'affirmer

Bien sûr, on retrouvera bien plus souvent ces deux blocages chez l'enfant, puis l'adolescent : l'enfant, et surtout l'adolescent, veut prendre le pouvoir, et souffre d'avoir sur les épaules le poids des adultes qui l'empêche de s'exprimer comme il le devrait.

Mais pourtant certains bébés, dès l'âge de cinq mois, manifestent ces frustrations ; on le voit à leur façon déterminée de vouloir se mettre debout plus tôt qu'ils ne devraient, à leur entêtement – déjà –, à leur refus précoce de l'autorité.

Ces blocages sont rares, bien sûr, mais il faut penser à intervenir si on sent qu'ils déclenchent trop de réactions de colère.

La panique de la douleur / La terreur de la blouse blanche

Ces deux blocages sont intimement liés.

Un bébé qui a souffert l'épreuve de la prématurité risque d'être extrêmement sensible à la douleur : il a été en couveuse, il a eu souvent une assistance respiratoire, des sondes, des cathéters de toutes sortes, il a fallu lui piquer la veine jugulaire pour de multiples prises de sang, des perfusions…

Mais même un bébé qui n'a pas connu ces circonstances dramatiques (et traumatisantes) peut avoir conservé un très mauvais souvenir du corps médical – de ses premiers vaccins, en particulier. Cela se traduira par de la terreur, en particulier dès qu'une blouse blanche passera dans son champ de vision.

Avec comme conséquence qu'il sera quasiment inexaminable par le praticien : il se débattra, il se fera donc parfois mal, on sera obligé de le contraindre, l'examen se passera dans une ambiance de stress qui ne fera que renforcer la terreur en prévision du prochaine examen.

D'où la nécessité d'effacer ce blocage, si l'on est confronté au tableau que je viens de décrire.

La terreur du pot

Elle sera à prendre en compte lorsque, comme nous le verrons au chapitre suivant, bébé, devenant en âge d'apprendre la propreté, se débattra de façon incompréhensible, manifestement terrorisé, dès qu'on l'approchera de ce qu'il aura visiblement l'air de considérer comme un instrument de torture.

La cause bien sûr sera soit qu'on l'a contraint la première fois avec un peu trop de fermeté, ce qu'il aura pu prendre comme une agression, soit qu'il se sera un jour fait mal, question de position, ou de chute…

Nous reverrons cette problématique et les autres blocages qu'elle suppose d'effacer au chapitre suivant.

La terreur d'aller à la selle

Cette terreur est plus fréquente que l'on ne pense, et son effacement permet parfois l'amélioration spectaculaire de situations devant lesquelles les parents étaient parfaitement démunis.

Accompagnant souvent la terreur du pot et la panique de la douleur, ce blocage se produira souvent lorsque le bébé aura eu, suite à un épisode de constipation, une légère déchirure de la marge de l'anus due a un effort lors de la défécation, ou alors si on a involontairement blessé son anus avec un thermomètre.

Il fera tout par la suite pour retenir ses selles, ce qui ne pourra qu'aggraver la problématique qui va devenir un cercle vicieux : plus je me retiens, plus j'ai des chances d'avoir mal, puisque plus je retiens mes selles, plus elles sont dures. Cette problèmatique peut même aller jus-

qu'à déclencher des occlusions intestinales : les selles se durcissent, s'accumulent et finissent par former ce qu'on appelle un fécalome, un bloc compact et dur comme la pierre qui interrompt complètement le transit intestinal.

Le traitement de ce type de blocages permet d'obtenir des résultats très probants et d'éviter toutes ces complications, comme nous le verrons au chapitre suivant.

La culpabilité d'exister

Ce blocage se retrouvera dans trois cas :

- Chez le bébé qui a été renié pendant toute la grossesse par sa mère… Si les choses rentrent dans l'ordre par la suite, il faudra penser cependant à ôter ce blocage car il pourra être un facteur d'anxiété chronique et généralisée qui perturbera non seulement la vie du nourrisson, mais aussi toute sa vie d'adulte ; il s'ensuivra également un refus inconscient du bonheur et un sabotage de toutes les situations qui pourrait conduire à celui-ci, qui serait ressenti en réalité comme non mérité.
- Chez tout enfant adopté, car il a pu ressentir l'exclusion pendant une partie de la grossesse, ce qui aura les mêmes conséquences que celles que nous évoquions au paragraphe précédent, à savoir l'anxiété généralisée et le refus du bonheur par culpabilité.
- Chez tout bébé qui a perdu un jumeau, in utero ou à l'accouchement, pour éviter, là encore, une anxiété généralisée et très difficile à gérer plus tard. Dans ce cas, aussi inexplicable que cela puisse paraître, le bébé sera parfois persuadé que ce n'était pas à lui de survivre, qu'il a pris la place de son jumeau, qu'il n'a pas le droit d'être heureux. Cela pourra générer une angoisse existentielle qui gâchera toute une vie d'adulte, tant cette culpabilité sera profondément enracinée dans l'inconscient, avec encore une fois pour conséquence le refus d'être heureux.

L'insomnie

L'insomnie est la conséquence directe, nous l'avons dit, de la panique d'être agressé, de la terreur de la nuit, voire de la terreur du noir.

À un certain moment elle va être érigée en système de protection, puisque par elle on va pouvoir espérer, dans la mesure de ses moyens, contrôler l'environnement.

Si ce système de défense se transforme en conditionnement auquel on ne peut plus échapper, il devient un blocage mental et il conviendra dès lors de le traiter comme tel.

La somatisation

Paradoxalement, la somatisation, sous toutes ses formes, s'apparente à un système de défense, dont pourtant on se passerait bien.

On peut voir le problème sous l'angle suivant : notre inconscient n'est pas content de la manière dont nous fonctionnons.

La seule façon qu'il a de nous prévenir, pour nous obliger à prendre conscience de notre mauvais fonctionnement, c'est de nous fabriquer une maladie. C'est donc bien un système de défense. Une sonnette d'alarme.

Les Tibétains disent bien : « La maladie est une lettre que le corps nous envoie. »

C'est là qu'il faut voir l'origine des maladies dites psychosomatiques.

Au niveau des adultes, le phénomène est bien connu : qui n'a dans son entourage une personne trop stressée qui souffre d'un ulcère de l'estomac ? ou dont les poussées d'angoisse réactivent un psoriasis chronique ?

De très nombreux livres ont été écrits sur le sujet et je n'y reviendrai pas.

Mais il faut savoir que la somatisation n'épargne pas les bébés. Et que quand elle survient de façon récurrente, elle correspond alors à un conditionnement.

Parmi les somatisations les plus fréquentes chez le bébé, nous trouverons en premier lieu les coliques, qu'il ne faudra donc pas se contenter de traiter avec le circuit de PBA qui rééquilibre le côlon, mais qu'il faudra aussi, souvent, penser à faire disparaître en tant que blocage.

Une autre somatisation fréquente, l'eczéma, qui sera souvent très amélioré si on utilise les circuits qui rééquilibrent l'élément éther et le circuit spécifique de l'eczéma, mais qu'il sera aussi utile de penser à effacer en tant que blocage mental éventuel.

Une variante de l'eczéma, moins fréquente mais quand même réelle, sera l'asthme, dont l'origine sera elle aussi à chercher dans une perturbation de l'élément éther. Car si l'éther correspond au sens du toucher et donc aux problèmes de peau, il ne faut pas oublier qu'embryologiquement la peau et le tissu pulmonaire ont la même origine, ce qui explique mieux les balances que l'on observe souvent entre l'asthme et l'eczéma (lorsque l'asthme s'améliore l'eczéma s'aggrave, et vice versa… d'où l'intérêt de penser à gérer la somatisation dans les cas d'asthme).

De la même façon, nous l'avons déjà vu, un bébé qui a peur des conflits et de l'agressivité verbale développera des otites à répétition, pendant qu'un autre qui souffrira de la frustration de ne pas pouvoir s'exprimer sera sujet aux angines et rhinopharyngites sans fin.

C'est pourquoi il est souhaitable, devant tout bébé sujet à une maladie récurrente (même celles que je n'ai pas citées), de se demander s'il ne s'agit pas là d'un blocage mental sous forme de somatisation.

Penser à traiter cette somatisation en tant que blocage amènera, parfois, des améliorations spectaculaires.

La frustration de ne pas avoir été allaité

Comme le disait mon livre de puériculture lorsque je faisais mes études de médecine : « Le lait de la mère appartient à l'enfant. »

C'est bien sûr la situation idéale.

Mais il est des cas où l'allaitement ne peut se réaliser correctement : la santé de la maman le lui interdit, ou le bébé est hospitalisé, ou pour des raisons esthétiques ou autres la mère a peur d'allaiter, ou tout bonnement elle n'a pas de lait.

Ou bien, si l'allaitement a lieu, il ne dure pas assez longtemps : soit parce que le lait de la maman se tarit, soit parce qu'elle a de telles crevasses aux mamelons que l'allaitement devient une vraie souffrance, avec parfois le risque de passage de sang, ou de microbes, dans le lait maternel, il faut donc stopper. Ou bien la maman doit reprendre son travail, ce qui est incompatible avec l'allaitement.

Ces situations peuvent créer un blocage qui peut se retrouver chez le nourrisson dans certaines phases d'anorexie, c'est pourquoi il sera parfois utile de penser à l'annuler.

Et plus on le fera précocement, plus ce sera susceptible d'éviter tous les troubles d'oralité que la frustration par rapport à l'allaitement pourra causer chez l'adulte ; je pense en particulier aux phénomènes de manque qui créeront la problématique anorexie-boulimie, ou encore l'addiction à l'alcool, entre autres.

La culpabilité d'être un garçon ou une fille

Je ne cite ce blocage que pour mémoire, car, même s'il est très fréquent, il ne déterminera la plupart du temps des troubles du comportement que chez l'enfant (une petite fille qui par exemple sera un vrai garçon manqué) ou chez l'adulte, mais pas vraiment chez le bébé.

Sauf, cela peut quand même se produire, si la déception des parents a été si forte à la naissance que le petit être s'est senti refusé et que cela rentre donc dans un contexte de panique d'être abandonné.

Il faut savoir qu'un bébé, nous l'avons dit, ressent énormément de choses, et qu'il peut parfaitement être conscient, même in utero, qu'il ne correspond pas à ce que l'on attendait…

Donc, si nous avons conscience d'avoir été très déçus lorsque à l'échographie, ou à la naissance, nous avons constaté que le sexe de notre bébé ne correspondait pas à ce que nous attendions, surtout ne culpabilisons pas (nous sommes des êtres humains et nous avons droit à nos émotions, à nos espoirs et aussi à nos déceptions), mais pensons qu'il serait peut-être bon, à tout hasard, d'effacer chez notre bébé cette culpabilité qu'il a pu se fabriquer et qui pourrait plus tard poser des problèmes comportementaux importants.

J'espère que ce chapitre ne vous a pas fait peur. Je suis un thérapeute, et depuis plus de dix ans j'enlève à des bébés leurs blocages, pour qu'enfin leur vie, et celle de leurs parents, redevienne sereine.

Ces blocages, donc, existent, j'en ai la conviction. Et on peut tout à fait les éliminer, de cela aussi je suis sûr.

Mais ne vous laissez pas impressionner si la liste ci-dessus vous a paru imposante. Encore une fois, il est normal qu'un bébé, ne sachant rien relativiser, se fabrique beaucoup de blocages. Il suffit de savoir que cette éventualité existe, et de faire ce qu'il faut pour les enlever, comme je vous l'ai expliqué au chapitre précédent, puisque c'est à votre portée. Et cela sans dramatiser, et sans vous sentir en aucune sorte coupable de leur apparition.

CHAPITRE 8

Maintenant nous sommes prêts à gérer notre bébé au cas par cas

La crise majeure	163
Abandon	167
Adoption	168
Allaitement	169
Angines à répétition	171
Anorexie	171
Asthme	174
Bras (besoin exagéré des)	175
Bronchiolites à répétitions	176
Cauchemars	176
Colères	176
Coliques du nourisson	177
Constipation opiniâtre	178
Crèche (entrée à la)	178
Déménagement	180
Déracinement	180
Deuil	181
Diarrhées	182
Divorce des parents	182
Eczéma	182
Hospitalisation	183
Insomnie	183
Otites à répétition	184
Peurs	185
Pleurs	185
Pot (peur du)	185
Reflux	186
Selles (panique d'aller à la)	186
Séparation	188
Séparation ou divorce des parents	188
Sevrage (problème de)	191
Terreur de la blouse blanche	191
Terreurs nocturnes	191

Nous allons maintenant passer à la phase pratique de cet ouvrage, à celle que vous attendez depuis que vous avez commencé de le lire, à savoir que faire concrètement face à telle ou telle situation ?

- Quels circuits de PBA appliquer ?
- Quand et à quel rythme ?
- Quels blocages tenter d'annuler ?

Je vais essayer de répondre à votre attente du mieux que je peux. Mais il faut savoir que la liste des problématiques que je vais aborder maintenant avec vous ne sera jamais exhaustive ; je ne peux que détailler les cas qui se présentent le plus souvent et que j'ai vus journellement dans mon cabinet.

Cependant je vous fais pleinement confiance, et je sais que si vous êtes confronté à une situation qui n'est pas directement décrite dans ce livre, vous parviendrez sans peine, avec votre bon sens et les éléments que je vous ai fournis, à régler le problème.

D'abord, quelques conseils généraux

Le premier, avant de vous occuper de votre bébé, c'est : commencez par vous sentir bien vous-même.

Il est évident que si vous êtes trop angoissé, ou déprimé, ou en colère, vous allez dégager des énergies qui vont perturber votre bébé, et que donc votre action sera moins efficace. On l'a déjà dit, un bébé ressent tout ce qui se passe autour de lui. S'il ressent ses parents anxieux, il se demande pourquoi. Donc quand on va le prendre dans nos bras pour lui appliquer délicatement les circuits, comme je vous les ai décrits au chapitre 3, il prendra peur, se débattra peut-être et nous ne serons pas efficaces.

Donc, en tant que parents, avant de gérer notre bébé, faisons nous, à nous-mêmes, les circuits qui nous apaiseront – j'y reviendrai au chapitre 10 –, de façon à dégager suffisamment de sérénité pour que notre bébé se laisse faire en toute confiance : c'est là que vous verrez pleinement comme la PBA peut agir remarquablement.

Le deuxième conseil que j'ai à vous donner, c'est : faites-vous confiance.

- La PBA est efficace, cela se sait de plus en plus, et de plus en plus de gens l'utilisent.
- La PBA est simple, rapide, accessible à tous et pratique.
- Vous pouvez donc sans aucun problème la pratiquer vous-même avec des résultats qui vous stupéfieront.
- Mais il est essentiel que vous ayez confiance en vous.
- Ne serait-ce que, encore une fois, pour dégager cette sérénité dont bébé a besoin pendant qu'on s'occupe de lui.

- Et surtout parce que, c'est vrai, je vous l'affirme, *vous le pouvez*.

Il suffit, après vous être vous-même calmé, de vous référer à la liste des circuits que je conseille pour chaque problématique, et ensuite de vous reporter aux schémas du chapitre 4.

Pour chaque circuit vous vous contenterez d'appuyer délicatement sur les points qui apparaissent sur les photos, sans forcer, juste en faisant blanchir la peau, en accompagnant les mouvements de votre bébé, et vous recommencerez deux autres fois chaque circuit, ainsi que nous l'avons déjà dit.
Et vous attendrez une ou deux minutes avant de passer au circuit suivant.
Ne vous laissez pas distraire, pensez bien à ce que vous faites, il faut toujours être, comme on dit, « en conscience ».
Puis, lorsque vous ferez le circuit n° 7, celui qui sertit tout le travail qui vient d'être fait, s'il y a lieu (ce qui n'est quand même pas très fréquent) de tenter d'enlever un blocage, dites doucement ou pensez très clairement : « j'enlève [ou j'efface, ou j'annule, il n'y a en fait pas de terme consacré] chez toi la terreur d'être abandonné » par exemple.
Et c'est tout. Le travail va se faire.

Bercez un moment votre bébé, sans angoisse, sans vous demander si ça va marcher, s'il va dormir ce soir – cela pourrait suffire à l'inquiéter de nouveau.

Sachez que le résultat peut, si la problématique était importante, demander quelques jours avant de se manifester, mais dites-vous bien qu'il va venir.

Soyez dans l'optique suivante : vous ne vous demandez pas si le soleil se lèvera demain, n'est-ce pas, c'est une évidence… Eh bien ne vous demandez pas si ce que vous venez de faire va marcher, cela ressort de la même évidence, le mieux donc est de ne plus y penser.

Le troisième conseil : ne soyez pas inquiet ni obsédé par ce que je vous ai dit à propos des blocages mentaux.

Je préfère répéter, encore une fois, ce que j'ai écrit à la fin du chapitre précédent : ces blocages existent, c'est un fait avéré, mais il ne faut pas en avoir peur, et surtout il ne faut pas en voir partout.

D'autant que grâce à la PBA vous avez entre les mains un moyen simple et efficace de tenter de les effacer.

Il ne faut pas leur accorder plus d'importance qu'à un bug du disque dur de votre ordinateur.

Ils n'ont aucune connotation péjorative, ce ne sont pas des défauts ni des maladies. Un bébé n'est pas anormal s'il a des blocages (à la limite, ce serait plutôt le contraire qui serait surprenant).

Bien sûr, ces bugs peuvent affecter le fonctionnement de l'ordinateur tant qu'ils ne sont pas effacés.

Mais puisque cet effacement est facile, grâce à l'énergie des circuits de PBA, il ne faut pas en avoir peur...

D'ailleurs, ne vous précipitez pas sur la notion de blocages et leur traitement dès que votre bébé a un problème...

C'est par un comportement anormal et récurrent, durable dans le temps, qu'un bébé va montrer qu'il s'est passé quelque chose de suffisamment important pour avoir pu créer un blocage.

Devant un simple cauchemar, par exemple, ou une terreur nocturne, commencez par faire le circuit n° 3 (contre la panique) et voyez le résultat.

Ce n'est que si la situation se représente toutes les nuits, voire plusieurs fois par nuit, qu'il faudra penser à essayer d'enlever le blocage éventuel qui a pu se créer précédemment, par exemple la panique d'être agressé.

Mais ne perdez pas de temps à en chercher la cause : la plupart du temps, vous ne la trouveriez pas.

Vous risqueriez d'incriminer la garderie, ou d'autres tierces personnes, alors que l'évènement se sera passé à votre insu, peut-être même sous votre toit... et que, comme on sait, votre enfant aura été incapable de le relativiser.

Pour vous montrer à quel point n'importe quoi peut perturber un bébé, il faut que je vous raconte l'anecdote suivante :

Un jour s'est présenté à ma consultation un jeune couple dont le bébé était sujet, depuis quelque temps, à des terreurs nocturnes, ce qui était d'autant plus surprenant que jusque-là il n'avait jamais connu de problème de sommeil.
Mais, fort heureusement, le papa avait vu ce qui s'était passé, à l'instant même où cela s'était produit. Sinon, personne n'aurait rien compris au brutal changement de comportement de cet enfant.
Ce bébé était en train de jouer, assis dans son petit lit à barreaux, dans la salle de séjour. La télévision était allumée, c'était bientôt l'heure des informations. La maman était dans la cuisine, en train de préparer le

repas du soir. Et le papa, après une journée bien remplie, était en train de se servir un verre d'apéritif.
À un moment, machinalement, il avait regardé en direction de son bébé. Et il avait vu celui-ci les yeux complètement écarquillés, fixés sur l'écran du téléviseur, les mains crispées sur les barreaux du lit, l'air hagard et terrorisé.

Le temps que le père détourne son regard vers l'appareil, l'image incriminée avait disparu, et il ne put jamais savoir ce qui s'était passé de si effrayant.
En revanche depuis ce jour-là l'enfant fut en proie à des problèmes de sommeil, cauchemars et terreurs nocturnes.

Il fut très facile de l'en libérer : il suffit de faire le circuit contre la panique (n° 3), ainsi que celui qui efface les traumatismes (n° 6), et d'effacer la panique d'être agressé et la terreur de la nuit... Quelques jours après le sommeil était redevenu normal.

Je vous raconte cette anecdote pour que vous voyiez que si le papa n'avait pas regardé son fils à l'instant exact où s'était produit le problème, il n'aurait jamais pu savoir ce qui l'avait causé. Ce jeune couple se serait perdu en conjectures devant le brutal changement de comportement de leur enfant, et il aurait risqué d'incriminer des personnes qui n'y étaient pour rien.

C'est pourquoi, je le pense très sincèrement, il est inutile de chercher la cause des blocages, sauf lorsque celle-ci est d'une évidence incontestable.

Quatrième conseil : n'ayez pas peur de vous tromper en faisant les circuits.

Ils sont si faciles à réaliser, il suffit de se référer aux photos, vous ne pouvez pas vous tromper. Appuyez un peu, légèrement, sur les points qui vous sont indiqués, et c'est tout. Agissez le plus naturellement possible, sans crainte, en toute confiance, et tout ira bien. Souvenez-vous que si vous êtes angoissé, votre bébé va le percevoir, s'inquiéter, ce qu'il faut absolument éviter.

Cinquième et dernier conseil : souvenez-vous toujours que qui peut le plus peut le moins, et qu'il vaut mieux faire un circuit inutile, ou un travail sur les blocages qui ne s'imposait pas, plutôt que de ne pas les faire alors qu'ils étaient nécessaires.

Donc, si vous êtes dans l'incertitude quant aux circuits à réaliser, et si vous ne savez pas si, au fond, il faut aussi un travail sur d'éventuels blocages, faites-en plus qu'il ne faut, cela ne risque rien !

Et voilà, maintenant vous avez toutes les cartes en main ; nous allons donc essayer de détailler les situations les plus préoccupantes et de voir comment vous allez vous-même les régler.

La crise majeure

Ce que j'appelle la crise majeure, c'est quand on se trouve confronté au tableau de Julie (voir chapitre 2), qui associe tous les cas de figure, ce que l'on peut retrouver de pire : cris, colères, pleurs, coliques, insomnie et terreurs nocturnes, et non pas ponctuellement, non pas un seul soir, mais pendant des jours, voire des semaines.

Il est certain qu'un enfant qui présente un tel tableau est dans une situation de crise majeure : soit il a vécu une grossesse dramatique, soit l'accouchement a été pour lui un calvaire, soit les suites de couches se sont soldées par un séjour en couveuse, soit tout cela ensemble...

Ce tableau va se voir pratiquement immédiatement après la naissance et va sembler aller de mal en pis les semaines suivantes. Il sera très pénible pour le bébé, bien sûr, mais aussi il « usera » complètement les parents.

Bien évidemment, il peut aussi se produire secondairement, alors que les premières semaines avaient semblé normales, suite à un évènement grave qui a affecté la vie de l'enfant ou des parents : une hospitalisation, par exemple. Ou s'ils ont vécu un stress énorme, comme un deuil. (Dans ce cas il n'y a pas besoin, évidemment, de travailler la panique

d'être au monde, puisque l'évènement est postérieur à la naissance.)

Dans cette situation de crise majeure, nous allons sortir tout notre arsenal et tant pis si on en fait peut-être un peu trop – qui peut le plus peut le moins, avons-nous déjà dit.

Nous allons commencer par faire les circuits suivants, dans l'ordre (il est indispensable de bien respecter l'ordre dans lequel je vous les donne) :

- d'abord le 10, page 71, contre la colère
- puis le 4, page 40, contre le mental négatif (si le bébé a plus de dix mois ; au-dessous de cet âge cela ne me paraît pas indispensable)
- puis le 1, page 34, contre la dépression
- et le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, qui efface les cicatrices,
- le 7 page 62, qui recharge en positif.
- enfin le 16, page 85, qui rééquilibre le côlon.

Ce sera peut-être un peu long et fastidieux (n'oublions pas quand même que nous essayons de gérer la pire des situations), mais prenons tout notre temps. Si à un moment donné bébé montre des signes de lassitude et commence à se débattre, n'insistons pas, arrêtons-nous un instant, donnons-lui peut-être à boire, jouons un peu si c'est possible, et dès que nous le pouvons, poursuivons.

Il faut vraiment que votre intervention soit calme, sereine, voire ludique. Vous pouvez très bien faire les cinq points d'un circuit en faisant semblant de jouer. C'est cela, la magie de la PBA , ne le perdons pas de vue : une méthode efficace mais tellement simple ! À vous d'essayer aussi de la rendre amusante.

À ce stade, vous le verrez, vous allez commencer à sentir votre bébé beaucoup plus calme, plus serein : rendez-vous compte, il est déjà dans un état énergétique qu'il n'a encore jamais connu... Vous allez sentir qu'il se détend, qu'il est peut-être plus souriant, que son regard est moins angoissé. Peut-être même va-t-il s'endormir.

Vous pourriez être tenté d'en rester là.

Je ne vous le conseille pas, cependant, car ce bien-être risque de n'être que passager : au bout d'un jour ou deux votre enfant risque de redevenir comme avant, comme si vous n'aviez rien fait.

C'est tout à fait compréhensible : s'il a été dans cet état de crise majeure, c'est à la suite de faits qui ont été pour lui très graves, il y a donc toutes les chances qu'il soit marqué par des blo-

cages mentaux qui vont continuer à perturber son comportement.

Ne pas s'en occuper serait donc s'exposer à la rechute.

Il va donc falloir passer, une fois les circuits terminés, à la phase d'élimination des blocages.

Je vous rappelle la manière de procéder, que nous avons détaillée au chapitre 6 :

Nous allons verbaliser les blocages, un à un, doucement, soit oralement, soit par la pensée, et en même temps nous appliquerons le circuit n° 7, dont l'énergie interférera avec celle que fabriquera le cerveau de bébé en entendant les blocages, ce qui entraînera leur destruction.

Et là, vous aurez fait un travail qui aura toutes les chances d'être durable.

Mais auparavant, il faut que je vous donne un dernier conseil, par rapport à cette verbalisation : sachez qu'il s'agit d'un acte très naturel, donc il faut que vous en fassiez quelque chose de naturel, quelque chose qui coule de source. Évitez d'avoir un ton trop compassé, trop solennel : vous alerteriez et angoisseriez pour rien votre enfant. Encore une fois, il s'agit d'être ludique : faites les cinq points du circuit n° 7, comme en jouant, et en même temps dites à bébé, sur le même ton que vous emploieriez pour lui dire que vous allez lui donner son bain : « eh bien maintenant je vais enlever chez toi la panique d'être abandonné », comme si c'était une totale évidence (et ça l'est !). Ou bien comme je vous l'ai déjà dit, vous pouvez vous contenter de penser à cette phrase, cela marchera aussi.

Donc, lorsque vous avez fini d'appliquer les sept circuits que nous avons détaillés plus haut, prenez votre temps et, dans le calme, commencez le travail d'effacement des blocages :

Dites (ou pensez) : « je vais enlever chez toi la panique d'être au monde », et en même temps appuyez (mais une seule fois, cette fois-ci) sur les cinq points du circuit n° 7. (Je vous rappelle cependant que cette panique n'a lieu d'être effacée que si la crise est apparue quasiment dès la naissance.)

Puis, de la même façon, sereinement et calmement, verbalisez (oralement ou en pensée) :

Je vais enlever chez toi :

- la panique d'être agressé
- la panique d'être abandonné
- la terreur d'être séparé
- la terreur de la nuit
- la panique d'être déraciné (s'il y a eu la notion de mise en couveuse ou d'hospitalisation)
- la panique de la douleur
- la colère de ne pas être compris.

Restera à enlever l'insomnie (« j'efface, ou j'enlève, le système de protection que tu as mis en place et qui est le fait de ne pas vouloir dormir »).

Et les coliques (« j'efface le système de défense que tu as mis en place, cette somatisation sous forme de coliques qui te fait tant souffrir »).

Chaque fois, bien sûr, vous avez accompagné la verbalisation du blocage par l'application délicate du circuit n° 7.

Une dernière remarque : vous n'êtes pas obligé de dire textuellement les phrases que je viens de vous donner. Il ne s'agit pas d'un rituel, nous ne sommes pas à un quelconque office religieux et je ne suis pas un gourou.

Je vous donne ces phrases à titre indicatif, tournez-les à votre manière. Mais ce qui est primordial, c'est que dans la phrase que vous prononcerez il apparaisse très clairement votre volonté d'éliminer le blocage et le nom de ce blocage, condition sine qua non pour que le cerveau de votre bébé, qui est relié au vôtre, ne l'oublions pas, l'entende et que se fasse, dès lors, automatiquement, le travail d'effacement.

Et voilà.

J'allais dire, le tour est joué.

Car, même s'il n'y a nulle magie là-dessous, le résultat vous paraîtra magique.

Croyez-moi, j'ai appliqué cette technique sur des centaines de bébés, que ce soit à Nouméa ou au cours de mes voyages.

Et toujours avec le même succès.

En revanche, je l'ai déjà dit, il faudra peut-être une ou deux semaines avant que le résultat ne soit vraiment probant : on a enlevé des blocages, encore faut-il que les mauvaises habitudes s'en aillent, ce qui peut demander quelque temps.

Ne soyez pas trop pressé, pour éviter que bébé ne ressente, à nouveau, chez vous une angoisse.

D'ailleurs rien ne vous empêche de recommencer, mais en atténuant un peu la procédure, dans les jours qui suivront, si vous sentez une évolution favorable mais que vous avez l'impression que l'on peut encore mieux faire ou qu'il faut consolider le travail qui a été fait.

Refaites une séance, peut-être pas avec tous les circuits – vous pouvez supprimer le n° 10 (colère) et le n° 6 (les traumatismes a priori, ont été enlevés la première fois), voire le n° 1 (dépression), en fonction de l'évolution de bébé. Refaites juste le n° 3, contre la panique, et peut-être le n° 16 s'il a encore des coliques.

Il n'est pas indispensable non plus de refaire un travail systématique sur les blocages, sauf peut-être sur les deux plus récurrents : la panique d'être agressé et la panique d'être abandonné.

Mais ne cédons pas à un pessimisme qui n'est pas de mise : dans l'immense majorité des cas, une seule séance aura suffi.

Voilà donc comment on peut régler les crises les plus graves.

Je vais maintenant vous détailler d'autres situations, de celles que j'ai vu le plus souvent dans mon cabinet. Cela vous aidera à gérer vous-même l'immense majorité des problèmes qui pourront affecter votre bébé.

Tout en sachant que, cependant, la liste ne sera jamais exhaustive et que vous risquerez un jour de vous trouver confronté à des cas que je n'aurai pas décrits dans ce livre.

Sachez bien, je le répète, que, si cela devait se présenter, vous seriez parfaitement capable de les régler : vous avez les circuits de PBA, que vous pouvez utiliser larga manu, sans risque de vous tromper puisque, nous l'avons dit, il n'y a aucune contre-indication.

Et vous avez aussi la liste des blocages mentaux, que maintenant vous savez enlever. Si votre enfant a vécu une situation perturbante, vous avez assez de bon sens pour vous poser la question de savoir si cette situation a pu générer un blocage qui pourrait plus tard perturber sa vie d'adolescent et d'adulte, et si oui de tenter de l'effacer ; la procédure à suivre est très simple, je pense que maintenant vous l'avez comprise...

Pour que vous vous y retrouviez plus facilement, j'ai donc classé ces situations par ordre alphabétique, et non par ordre de fréquence ou de gravité.

Abandon

Nous avons déjà vu que la problématique d'abandon est en soi une des plus graves car si on ne la règle pas dès la petite enfance elle va gâcher toute la vie affective de l'adulte.

Elle est d'autant plus pernicieuse qu'elle peut apparaître à la suite de faits très anodins. Bien sûr, il y a les causes évidentes qui vont être les césariennes, les mises en couveuse, les hospitalisations, la mise en crèche et plus tard la venue du petit frère ou de la petite sœur.

Mais elle peut se produire dans des circonstances bien plus simples : je suis persuadé qu'un bébé qui se réveille et appelle pendant un temps relativement long sans que sa maman l'entende peut déjà passer sur une problématique d'abandon.

Celle-ci se traduira essentiellement par de l'insomnie, des pleurs plus fréquents, mais surtout par ce regard désespéré dès que la maman sortira du champ de vision, cette tentative maladroite de tendre les bras... Bébé se calmera dès que la maman le portera, mais recommencera à pleurer dès qu'elle le posera, et surtout si elle quitte la pièce dans laquelle il se trouve.

Ces signes vous permettront de penser à la problématique d'abandon et d'agir en conséquence.

Et n'oublions pas, surtout, que si la panique d'être abandonné persiste à

l'âge adulte, c'est toute la vie de l'individu qui sera perturbée par l'impossibilité viscérale de s'investir, qui se traduira par des mauvais choix à répétition ou le sabotage systématique de toute relation amoureuse, même si celle-ci est extrêmement gratifiante.

D'où l'intérêt d'être extrêmement vigilants vis-à-vis de cette problématique d'abandon.

Circuits à faire :

- le 2, page 40, contre le mental négatif – si le bébé a plus de dix mois
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, pour effacer les cicatrices qui perturbent le système énergétique
- le 7, page 62, qui sertit le tout en rééquilibrant l'énergie des centres énergétiques
- optionnellement, on peut commencer par le 10, page 71, si l'attitude du bébé semble liée à la colère.
- et par le 1, page 34, s'il semble dépressif.

Blocages mentaux à travailler :

Ici, la tentative d'effacement s'impose, pour ne pas se trouver plus tard confrontés aux situations que nous évoquions plus haut.

Il faut donc enlever :

- la panique d'être abandonné
- la terreur d'être séparé
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- et, optionnellement, la relation trop fusionnelle avec la mère, ainsi que la frustration ou la colère de ne pas être compris
- enfin, à titre de blocage de protection, l'insomnie.

Vous verrez que le simple fait de faire ces quelques circuits et d'enlever ces blocages, ce qui vous prendra moins d'une demi-heure, amènera un changement radical dans l'attitude de votre enfant.

Cependant, continuez à le surveiller et n'hésitez pas, de temps en temps, à pratiquer de nouveau les circuits 1 et 3, au moindre doute.

Adoption

Un enfant adopté est obligatoirement en proie à la panique d'être abandonné.

Il a eu à subir les interrogations que sa mère n'a pas manqué de se poser : devait-elle continuer ou non sa grossesse ? Que devait-elle faire à son terme : le garder ? le confier à des services sociaux ?

Ce bébé a pris de plein fouet toutes les énergies d'angoisse de sa mère et, même si physiologiquement la grossesse et l'accouchement se sont bien passés, il ne peut qu'être marqué par

ce que sa mère biologique a eu à traverser.

Certes, il aura peut-être ensuite la chance d'être adopté par de nouveaux parents qui vont le couvrir d'amour. Et pourtant ceux-ci sentiront qu'il est nerveux, anxieux, sur la défensive. Il pleurera facilement, sursautera au moindre bruit, dormira mal…

Car il aura toutes les chances d'avoir été marqué par ce qu'il a vécu in utero.

Et si l'on veut que cela ne le suive pas toute sa vie et ne lui gâche pas sa vie affective d'adulte, bien sûr qu'il faut agir précocement.

Circuits à faire :

- le 2, page 40, contre le mental négatif si le bébé a plus de dix mois
- le 3, page 46, contre la panique.
- le 6, page 56, pour effacer les cicatrices
- le 7, page 62, pour rééquilibrer le tout.
- optionnellement, le 1, page 34, s'il semble dépressif.

Blocages mentaux à travailler :

Ici encore, l'effacement apparaît comme obligatoire, je ne vois pas très bien comment on pourrait s'en passer :

- la panique d'être au monde (s'il y en a un qui a dû se demander dans quel monde il tombait, c'est bien ce bébé-là !)
- la panique d'être agressé
- le panique d'être abandonné, bien évidemment (je vous ai dit que tout cela était une question de logique)
- la terreur d'être séparé
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- la panique d'être déraciné
- la culpabilité d'exister (il peut parfaitement avoir senti qu'il n'était pas désiré…)
- l'insomnie, qui sera souvent un blocage de protection
- les coliques, au cas où il en souffrirait comme blocage de défense.

Ensuite, n'hésitez pas, au moindre changement de comportement, à refaire les circuits 1 et 3 (dépression et panique).

Allaitement

Deux cas distincts peuvent se présenter :

A) le refus (volontaire ou dicté par certaines circonstances) de la maman d'allaiter :

Il ne s'agit pas ici de culpabiliser les mamans qui décident de ne pas allaiter.

Je pense que chacun a ses raisons de faire certains choix et qu'il y a lieu de respecter ces choix, tout en ayant prévenu la maman des conséquences éventuelles de ce refus sur le bébé, pour que sa décision soit prise en connaissance de cause.

Ces conséquences peuvent être d'une part physiques, parce que rien, dans les premières semaines de la vie, ne convient mieux à un nourrisson que le lait maternel et que l'allaitement est le plus sûr moyen d'éviter des allergies alimentaires précoces.

Les conséquences peuvent être aussi psychologiques car le bébé peut être frustré du contact prolongé avec les vibrations de sa maman dans lequel le plongeait chaque tétée.

Mais, encore une fois, il ne faut juger personne, une maman peut avoir des raisons personnelles, de santé ou autres, tout à fait valables de ne pas allaiter.

Les conséquences sur le bébé ne sont pas dramatiques en général. Mais si on constate chez lui une anorexie, ou un refus du biberon, voire des pleurs ou des coliques, il sera bon de penser à la PBA Car il n'en faut pas plus parfois pour déclencher une problématique d'abandon.

Circuits à faire :

- le 3, page 46, contre la panique
- le 7, page 62, pour recharger en positif
- en option, le 1, page 34, si le bébé paraît triste, un peu dépressif
- et le 16, page 85, pour traiter le côlon, en cas de coliques liées soit au lait artificiel, soit à l'anxiété.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être abandonné
- la frustration de ne pas avoir été allaité.

N'hésitez-pas ensuite à refaire, de temps en temps, les circuits 1 et 3 (dépression et panique).

B) Impossibilité pour la maman d'allaiter, ou bien arrêt prématuré de la lactation :

Ces cas vont se voir quand la maman, malgré son désir, n'a pas de montée de lait ou une montée de lait insuffisante.

Ou alors, l'allaitement a été normal au début, mais la maman a eu de telles crevasses au niveau de ses mamelons que les douleurs ont imposé d'interrompre l'allaitement. De même dans ces cas si douloureux d'engorgement mammaire, où les seins deviennent douloureux, congestionnés, surtout si une infection apparaît.

Dans tous ces cas le bébé ressentira peut-être de la frustration et de la peur d'être abandonné, comme dans le cas précédent, mais il risque d'être marqué plus sévèrement dans la mesure où cette situation va perturber la maman et qu'il sera en prise di-

recte avec la déception, voire la culpabilité.

On risque donc d'être amené à faire les circuits 10 contre la colère (page 71) et 1 contre la dépression (page 34) en plus des 3 contre la panique (page 46) et 7 pour rééquilibrer (page 62). Bien sûr, il faudra enlever les même blocages que dans le cas précédent.

Et puis il sera souhaitable, comme nous l'évoquerons au chapitre 10, que la maman se rééquilibre elle-même, pour transmettre le moins d'énergies négatives possible à son bébé.

Angines à répétition

Bien sûr, il ne faut pas voir d'anomalies à tout bébé qui est sujet à de fréquentes angines. Surtout s'il est en crèche, dans une promiscuité qui lui fera attraper les germes de tous ses camarades.

Cependant il peut arriver que, comme la gorge correspond à la zone de l'expression, si votre bébé est frustré de ne pas arriver à se faire comprendre, il va somatiser cette frustration, voire cette colère, sous forme d'angines.

Circuits à faire :

- le 10, page 71, contre la colère
- le 3, page 46, contre la panique
- le 7, page 62, pour un rééquilibrage total.

Blocages mentaux à travailler :

- la colère de ne pas être compris
- la frustration de ne pas être compris
- et la somatisation sous forme d'angine.

Anorexie

Même les bébés peuvent souffrir d'anorexie, tout comme les bébés peuvent être dépressifs.

Les causes en sont multiples.

La première étant la dépression, liée souvent à une grossesse ou un accouchement catastrophe, à la peur de la vie, la peur d'être agressé, la peur d'être abandonné, on l'a vu.

Ces anorexies, la plupart du temps, sont à mettre en relation avec un état de panique.

La propre panique du bébé, d'abord : s'il est frustré de ne pas être allaité (voir plus haut), ou s'il a du mal à s'habituer à la tétine, si par exemple un parent ou une nounou impatients ont un peu trop voulu le forcer à boire, déclenchant chez lui une peur ou un rejet.

Je me souviens en particulier d'une petite fille qui ne pesait que 7 kilos à treize mois, et dont l'histoire est édifiante :
D'abord, la maman avait eu des contractions dès ses six mois de grossesse, elle avait donc été mise en arrêt de travail pour « grossesse pathologique », et elle avait vécu ses trois derniers mois dans une angoisse très forte d'accoucher prématurément.
L'accouchement s'était bien passé.
La courbe de poids s'était, en revanche, brutalement cassée quand la maman avait repris le travail.
Les parents, inquiets de cet arrêt, avaient pris l'habitude de nourrir leur enfant même la nuit, ce qui fait qu'outre son état d'anorexie ce bébé dormait très peu, ce qui n'arrangeait pas son état nerveux.
À la suite de cet arrêt de croissance, la petite fille avait été soumise à de multiples examens – prises de sang, bilans, radiographies, échographies –, ce qui avait en plus déclenché chez elle une panique de la blouse blanche.
Il fallut lui faire les circuits 2 (mental négatif), 1 (dépression), 3 (panique), 6 (effacement des traumatismes) et 7 (rééquilibrage des différents centres énergétiques).
Et lui enlever la panique d'être abandonnée, la panique d'être agressée, la panique d'être au monde (puisqu'elle avait senti in utero l'angoisse de sa maman), la relation trop fusionnelle avec sa mère, la terreur de la blouse blanche, la terreur de la nuit.
Ainsi que les systèmes de somatisation qui étaient l'insomnie et l'anorexie.
En moins de quinze jours tout rentra dans l'ordre…

Mais il ne faut pas oublier que l'anorexie peut être aussi le fait des parents, qui transmettent leur angoisse à leur bébé.

À ce propos je vais vous conter une histoire édifiante :

Une maman vient me voir un jour à mon cabinet, complètement dépressive.

La cause en est que son bébé de six mois ne mange pas.
C'est pour elle un calvaire. La prise du biberon, celle du petit pot durent des heures...

La pauvre femme n'en dort plus la nuit, et c'est sur le conseil d'une amie qu'elle vient me voir pour chercher un peu d'aide.

Pendant tout le temps où je la rééquilibre, lui administrant les circuits de PBA adéquats, elle n'arrête pas de me parler de son problème, de son bébé qui ne mange rien, et je dois lui faire les circuits contre la dépression, l'obsession, la panique.

Quant elle est un peu calmée, je lui propose de m'amener son rejeton, ce qu'elle accepte avec empressement. Et nous prenons date pour trois jours après, en fonction des disponibilités de mon carnet de rendez-vous.

Le surlendemain, elle me téléphone, tout excitée, pour annuler ce rendez-vous : son bébé s'est mis à manger, comme par miracle, il n'y a plus besoin de mon intervention.

La raison est fort simple : cette maman avait si peur que son bébé ne mange pas que dès que l'heure du repas approchait elle était prise d'une angoisse terrible.
Le bébé sentait cette angoisse et cela lui coupait l'appétit.

Quand la maman a été plus décontractée, suite à sa consultation chez moi, le bébé, ne ressentant plus d'angoisse, n'a plus eu à se demander ce qu'il y avait d'anormal dans le fait de manger, et a donc avalé normalement sa ration, ce qui a achevé de rasséréner sa mère.

Comme quoi, et cela fera l'objet du dernier chapitre de ce livre, il faut que les parents pensent à se remettre bien eux-mêmes grâce à la PBA...

Circuits à faire :

- le 10, page 71, contre la colère
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, pour effacer les cicatrices
- le 7, page 62, pour remettre les énergies en place.

En cas d'échec des circuits dans les jours suivants, blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être au monde
- la panique d'être agressé
- la panique d'être abandonné
- la frustration et la colère de ne pas être compris
- et une frustration éventuelle, voire une colère, par rapport à l'allaitement, si le bébé souhaitait continuer à téter par exemple et que ce n'est pas possible pour diverses raisons, ce qui peut lui causer un rejet de l'alimentation qu'on lui propose et une anorexie.

Et ne pas manquer de faire régulièrement, et en particulier au moindre signe de rechute, les circuits 1 et 3 (dépression et panique).

Asthme

Bien souvent la crise d'asthme a en soi une participation psychosomatique. Cela se voit souvent chez les enfants et les adolescents : il est connu que des enfants de dix, douze ans vont faire des crises d'asthme le matin des contrôles...

Bien entendu, l'asthme a souvent des causes allergiques avérées, ce qui nécessite de la part du personnel soignant toute une enquête, parfois longue et fastidieuse, pour en déterminer la cause.

Mais l'état d'anxiété dans lequel se trouve un bébé peut favoriser la crise ; nous avons d'ailleurs vu, lorsque nous avons étudié le circuit qui concerne l'élément éther (le circuit 12), que cet élément était très sensible au stress, et que c'était quand il était perturbé que pouvaient se développer des allergies, qu'elles soient cutanées sous forme d'eczéma ou respiratoires.

Un autre aspect à prendre en compte est que même si l'asthme n'est pas à relier directement au stress, la crise d'asthme en elle-même est terriblement angoissante (panique d'étouffer) et qu'elle va faire très peur au bébé, qui par ailleurs recevra toute l'énergie de peur que ne manqueront pas, la plupart du temps, de dégager ses parents.

C'est donc ce facteur anxieux qu'il

va falloir gérer, aussi bien en dehors des crises pour tenter de les prévenir, que pendant les crises pour atténuer leur impact.

Circuits à faire :

- le 3, page 46, contre la panique
- le 12, page 77, qui rétablit l'élément éther
- et le 7, page 62, qui rééquilibre en positif tous les centres énergétiques.

Bien sûr, en dehors des crises, ce sera en fonction du contexte : il faudra ajouter au protocole que je viens de vous donner d'éventuels circuits contre la dépression (1, page 34), ou la colère (10, page 71), ou le mental négatif (2, page 40), tout dépendra de ce que vous ressentirez en observant le comportement de votre bébé.

Il pourra être utile aussi d'essayer d'effacer, comme blocages : une éventuelle panique d'étouffer, ainsi que la somatisation sous forme de crise d'asthme, si c'est ce moyen que bébé a inconsciemment choisi pour faire part de son malaise à son entourage.

Bien sûr, si vous suspectez cette somatisation, n'hésitez pas à analyser son passé, depuis sa naissance ou même avant, et, à tout hasard, essayez d'enlever les blocages les plus récurrents que sont la panique d'être agressé, celle d'être déraciné et celle d'être abandonné.

Enfin, entre les crises, refaites souvent (une fois par semaine) le circuit 12, page 77, qui rétablit l'élément éther.

Bras (besoin exagéré des)

Nous l'avons vu, une telle attitude signe la plupart du temps une panique d'être abandonné, ainsi parfois qu'une relation trop fusionnelle avec la mère, qui va empêcher le bébé de grandir.

Circuits à faire :

- le circuit 3, page 46, contre la panique
- le circuit 6, page 56, qui efface les traumatismes
- le circuit 7, page 62, qui rééquilibre les centres énergétiques
- et, de manière optionnelle, en fonction du contexte, le 2, page 40, contre le mental négatif, et le 1, page 34, contre la dépression.

Blocages mentaux à travailler :

- la terreur d'être séparé
- la panique d'être abandonné
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- peut-être la relation trop fusionnelle avec la mère
- et, de manière optionnelle, la panique d'être au monde et la panique d'être agressé.

5 points pour mon bébé

En principe tout devrait rentrer dans l'ordre, mais il faudra refaire le même protocole en cas de rechute.

Bronchiolites à répétition

C'est certain, les bronchiolites, qui semblent d'ailleurs, de l'avis des pédiatres, devenir de plus en plus fréquentes, sont beaucoup liées à la promiscuité qui règne dans les crèches, mais aussi, on le pense de plus en plus, à la pollution. À tel point qu'elles risquent de devenir un vrai phénomène de société.

Cependant il faut toujours penser, surtout si elles se répètent, à une éventuelle somatisation, et on peut donc toujours essayer d'y faire face en utilisant la PBA.

Circuits à faire :

- le 2, page 40, contre le mental négatif – si l'enfant a plus de dix mois
- le 3, page 46, contre la panique
- le 7, page 62, qui recharge en positif,
- optionnellement, le 6, page 56, pour effacer les traumatismes.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être agressé
- la panique de l'étouffement
- la terreur de la blouse blanche (car cet enfant aura souvent été hospitalisé, ou aura subi de la part des kinésithérapeutes des séances de clapping, pour dégager ses bronches, qui auront pu le traumatiser)
- la panique d'être abandonné ou la terreur d'être séparé – s'il y a eu hospitalisation.
- enfin, car on ne sait jamais ce qui se passe dans l'inconscient d'un bébé, une somatisation éventuelle sous forme de bronchiolite.

Cauchemars

Voir plus bas à « Terreurs nocturnes » ; la conduite à tenir sera la même.

Colères

C'est vrai que souvent un bébé est colérique. Et, comme nous l'avons déjà dit, il a toutes les raisons pour cela. Il ressent une telle frustration d'être totalement dépendant, il se sent si impuissant, il a tellement de mal à se faire comprendre qu'avec les pleurs la colère est un des rares moyens qu'il a à sa disposition pour s'exprimer.

Il ne faut donc pas s'opposer systématiquement à toutes les colères des bébés, mais au contraire chercher à comprendre ce qu'elles veulent dire.

Cependant, parfois, cette colère de-

vient presque chronique, on ne trouve pas de cause déclenchante précise. On va s'en amuser peut-être un peu au début, trouver qu'« il a du caractère », mais à force cela peut devenir inquiétant. Sans doute qu'un évènement, passé inaperçu, a mis notre bébé dans un tel état d'incompréhension par rapport à ce qui se passait qu'il en est devenu colérique, voire – déjà ! – agressif.

Circuits à faire :

- le 10, page 71, bien entendu, contre la colère, est à faire en premier
- le 2, page 40, contre le mental négatif.
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, qui « remettra les plombs »
- et le 7, page 62, qui remettra les énergies en place.

Il sera bien sûr utile aussi de voir s'il ne faut pas essayer d'intervenir sur d'éventuels blocages. Si la cause apparaît évidente, reportez-vous au chapitre précédent, à la liste des principaux blocages ; si vous n'avez pas trouvé de cause particulière à l'état de colère de votre bébé, vous ne prendrez aucun risque en effaçant systématiquement les causes les plus récurrentes, à savoir :

- la panique d'être agressé
- la panique d'être abandonné
- la terreur d'être séparé
- la frustration de ne pas être compris
- la colère de ne pas être compris.

Coliques du nourrisson

Si vous avez lu attentivement le début de ce livre, vous savez bien, maintenant, que les coliques du nourrisson sont une de ses somatisations les plus fréquentes.

L'intestin est un des organes qui répond le plus aux émotions.

Les poilus de la Première Guerre mondiale souffraient de diarrhées lorsqu'ils étaient confrontés au feu pour la première fois.

On a souvent tendance à dire que l'intestin est, chez l'homme, son troisième cerveau (le deuxième étant le cœur).

Toutes les peurs du nourrisson vont donc se somatiser sous forme de coliques. Que ce soient des peurs in utero, lorsque l'enfant a ressenti les angoisses de la maman. Que ce soient les peurs liées à un accouchement difficile ou à une césarienne. Ou que ce soient des peurs liées aux suites de couches.

Bien entendu, il sera bon de s'assurer qu'il n'y a pas un problème lié à une intolérance, voire à une allergie aux protéines du lait ; il y a

quand même des causes de coliques qui ne sont pas obligatoirement psychosomatiques, donc si le protocole que je vais vous donner maintenant ne semble pas avoir un effet spectaculaire, il sera utile de revoir votre médecin. Mais sachez que dans 90 % des cas la PBA devrait grandement améliorer, voire guérir, votre bébé.

C'est ici, bien sûr, que le circuit qui rééquilibre le côlon va pouvoir prouver toute son efficacité :

Circuits à faire :

- le 3, page 46, contre la panique
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 6, page 56, pour effacer les traumatismes du système énergétique
- le 7, page 62, qui rétablit les énergies des différents centres énergétiques
- et, bien sûr, le 16, page 85, qui rééquilibre le côlon.

Le 3, contre la panique, et le 16, pour le côlon, seront à lui refaire systématiquement, une ou deux fois par jour, pendant les jours suivants, jusqu'à guérison.

Blocages mentaux sur lesquels travailler éventuellement :

Outre les blocages les plus récurrents, à savoir la panique d'être agressé, d'être abandonné et d'être au monde, que dans le doute il faudra essayer d'enlever systématiquement, on effacera aussi bien entendu la somatisation sous forme de coliques…

Il ne faudra pas hésiter à faire les circuits 3 et le 16 (panique et côlon) à la moindre rechute.

Constipation opiniâtre

Souvent la constipation aura une cause physique, liée à une intolérance au lait, ou encore à une éventuelle malformation du côlon (si par exemple celui-ci est trop long, et dans ce cas il appartiendra au pédiatre de résoudre ce problème).

En revanche, il pourra arriver que cette constipation, surtout si elle se développe après quelques mois, soit liée à des circonstances extérieures, soit la panique du pot, soit la panique d'aller à la selle, par exemple s'il est arrivé que bébé soit confronté à la douleur que peut créer une fissure anale.

Voyez aussi plus bas à « Selle », qui vous donnera la conduite à tenir.

Crèche (entrée à la)

Il ne s'agit pas ici de critiquer ni de culpabiliser les parents, car la plupart du temps ce n'est pas de gaieté de cœur qu'ils mettent leur enfant à la crèche ou qu'ils le confient à une « nounou ». C'est la première sépara-

tion, la première fois que le bébé va être confié à des mains étrangères. Des circonstances extérieures, professionnelles pour la plupart, imposent cette séparation, mais elle est souvent très mal vécue. D'ailleurs il faudra que les parents travaillent sur eux-mêmes en PBA, pour gérer ce passage difficile, comme nous le verrons au chapitre 10, autrement le bébé ressentira leur angoisse et cela risquera de lui rendre cette première expérience de séparation encore plus difficile à gérer.

Pour le bébé, donc, cette séparation pourra (mais ce n'est pas, bien sûr, une obligation) engendrer une panique d'être abandonné, surtout si elle réactive une peur du même ordre qui aurait pu apparaître à la naissance.

Il faudra, donc, être très attentif à son comportement : nous avons déjà dit que c'est par son comportement qu'un bébé manifeste son malaise.

Donc si rien d'inhabituel n'apparaît, s'il reste souriant, heureux de vivre, s'il ne manifeste pas de crainte excessive lorsqu'on le dépose à la crèche, s'il ne manifeste pas non plus de colère ni d'indifférence lorsque l'on vient le récupérer, c'est que tout se passe bien.

En revanche il faudra être vigilant à l'apparition d'éventuelles coliques ou de cauchemars, ou terreurs nocturnes, car là, on pourra être certain qu'une problématique est en train de se faire jour, et qu'il faut l'éradiquer le plus vite possible.

En cas de troubles du comportement de votre bébé, il vous faudra donc gérer la situation, d'après votre ressenti, d'après votre intuition de parent, qui en général ne se trompe jamais, et appliquer donc essentiellement :

- le circuit 3, page 46, contre la panique
- le circuit 6, page 56, qui « remet les plombs »
- le circuit 7, page 62, qui rééquilibre le système énergétique
- tout cela étant à faire éventuellement précéder du circuit 10, page 71, contre la colère, si vous avez l'intuition que votre bébé « vous en veut ».

Et éventuellement il faudra vérifier s'il ne faut pas, à tout hasard, effacer :

- une panique d'être abandonné
- une panique d'être agressé
- une panique d'être déraciné (car il aura perdu ses repères)
- une terreur d'être séparé
- une terreur de perdre ceux que l'on aime.

Et ne pas hésiter à recommencer une fois par semaine, les premiers temps.

Déménagement

Nous venons d'évoquer la panique d'être déraciné qui peut perturber un bébé que l'on met à la crèche.

Si les parents déménagent, il en sera de même. Ou s'ils l'emmènent avec eux en voyage.

Un bébé a besoin d'énormément de stabilité.

Tout changement incompris dans ses habitudes se traduira par une perte de repères, une panique d'être déraciné génératrice d'angoisse, d'insomnie.

Le pire étant que si nous ne gérons pas cette problématique dès qu'elle se produit, elle fera plus tard un adulte difficilement adaptable, n'aimant pas ce qui est nouveau, inhabituel, accroché à ses habitudes, à ses rituels.

À moins que, comme rien n'est simple, on se trouvé plutôt en face de quelqu'un de foncièrement instable, incapable de s'enraciner (car si on s'enracine on prend le risque d'être déraciné...).

Il faudra donc, comme lors de l'entrée à la crèche, surveiller notre bébé, et, au moindre changement d'attitude :

Faire les circuits

- 3, page 46, contre la panique
- 6, page 56, si on suspecte le choc d'avoir été violent
- 7, page 62, pour rétablir l'équilibre énergétique.

Blocages mentaux à travailler

- la panique d'être déraciné en tant qu'éventuel blocage mental
- la panique d'être abandonné
- la terreur d'être séparé
- la terreur de perdre ceux que l'on aime, car un bébé aura toujours peur d'être laissé en arrière.

Sans oublier de gérer son éventuelle insomnie et les coliques qui pourraient résulter de cette angoisse générée par la nouvelle situation à laquelle il a à faire face.

Ne pas hésiter à refaire les circuits 3 et 7 (panique et rééquilibrage général) une fois par semaine les premiers temps.

Déracinement

Nous avons évoqué cette notion de déracinement aussi bien dans la rubrique « crèche (entrée à la) » que dans celle consacrée au « Déménagement », et même dans la rubrique « Deuils ».

Il faut savoir qu'entraînera une problématique de déracinement tout changement brutal dans les habitudes d'un bébé.

Les circuits à faire seront les 3 (panique), 6 (traumatismes) et 7 (rééquilibrage général) ; les blocages mentaux à travailler : la panique d'être déraciné, la panique d'être abandonné, et les somatisations sous

forme essentiellement de coliques ou d'insomnie.

Deuil

Deux cas peuvent se présenter :

Soit, le plus grave, la disparition d'un des parents... Situation qui risque, bien évidemment, de perturber définitivement tout l'avenir affectif de l'enfant.

Soit les parents eux-mêmes vivent un deuil pendant les premiers mois de leur bébé, celui-ci prend de plein fouet, sans rien y comprendre, le désarroi de toute la famille.

N'oublions surtout pas l'extrême sensibilité des bébés. Ils sont de vraies éponges, ils ressentent ce qui les entoure, même s'ils n'en comprennent pas nécessairement l'origine. La détresse qui va brutalement frapper leurs proches aura sur leur inconscient un impact très grave.

Bien sûr, s'ils perdent leur mère, à la sensibilité par rapport à cette détresse qui va accabler la famille va s'ajouter un sentiment d'abandon, parfois même de colère.

N'omettons pas non plus, même si ce cas est bien plus rare, un autre deuil dont tous les psychothérapeutes savent bien qu'il peut affecter au plus haut point un bébé : celui de la perte d'un jumeau in utero ou à la naissance (lequel deuil peut véritablement créer dans son inconscient une culpabilité d'exister...).

Circuit à faire

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, qui efface les traumatismes
- le 7, page 62, qui rééquilibre
- et enfin, si on ressent une colère, le 10, page 71.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être abandonné
- parfois aussi la terreur d'être séparé
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- la panique d'être déraciné (si à la suite de ce deuil un gros changement dans les habitudes du bébé se produit)
- et, nous l'avons dit, la culpabilité d'exister s'il avait un jumeau décédé in utero...

(À propos de cette culpabilité d'exister – et j'y reviendrai lorsque j'aborderai, dans un prochain ouvrage, les problématiques des enfants –, que de dégâts sont occasionnés par les propos maladroits des adultes, du genre « vous étiez deux, mais c'est toi qui as tout pris... » ; si, si, c'est fréquent, je vous le promets...)

Bien entendu, il faudra surveiller ce bébé de très près, et ne pas hésiter à revenir souvent sur les circuits de la panique et de la dépression (3 et 1).

Diarrhées

Il faut savoir que le circuit 16 (côlon) sera d'une aide précieuse dans toutes les diarrhées ponctuelles et même les gastro-entérites.

Pour une diarrhée chronique, il faudra bien sûr éliminer toute cause alimentaire (voir avec son pédiatre) ou microbienne, voire mycosique (si le bébé a ingéré beaucoup d'antibiotiques qui ont perturbé sa flore intestinale).

Mais bien sûr on peut toujours envisager une quelconque origine psychosomatique (nous l'avons dit, l'intestin est le troisième cerveau).

Circuits à faire :

- le 3, page 46, contre la panique,
- le 16, page 85, pour le côlon

Essayez aussi d'effacer la diarrhée en tant que blocage mental de somatisation.

Divorce des parents

Reportez-vous à la rubrique « Séparation des parents ou divorce des parents ».

Eczéma

Avec l'eczéma nous nous trouvons confrontés à une somatisation très fréquente chez le nourrisson, somatisation sur laquelle, très souvent, la PBA offre d'excellents résultats.

L'eczéma est très souvent lié à une anxiété majeure, il arrive même qu'il apparaisse dès la naissance.

Aussi il ne faudra pas hésiter à employer, au moins la première fois, un nombre impressionnant de circuits :

- le 10, page 71, contre la colère
- le 12, page 77, qui rétablit l'élément éther
- le 1, page 34, qui gère la dépression
- le 3, page 46, qui gère la panique
- le 6, page 56, qui efface du système énergétique les traumatismes qui le perturbent
- le 7, page 62, qui rétablit l'énergie de tous les centres énergétiques
- enfin le 13, page 82, qui gère l'eczéma du nourrisson.

Il est vraisemblable aussi qu'il faudra, toujours la première fois, envisager de tenter d'effacer les blocages mentaux les plus récurrents, en particulier :

- la panique d'être agressé
- la panique d'être au monde
- la panique d'être abandonné
- la panique d'être déraciné
- et la somatisation sous forme d'eczéma.

Les jours suivants il sera bon de faire les circuits 3, page 46 (panique), 12, page 77 (élément éther) et 13 page 82 (eczéma du nourisson).

Vous serez souvent étonné des résultats.

Hospitalisation

L'hospitalisation se traduira bien entendu par un déracinement, qui sera aggravé par la panique d'être agressé liée aux différents traitements et examens complémentaires souvent douloureux auxquels sera confronté notre bébé, bien souvent aussi par la panique d'être abandonné car, même si les mamans sont souvent autorisées dans les chambres, elles ne peuvent pas, bien souvent, accompagner leur bébé dans toutes les enceintes dans lesquelles il sera conduit pour se faire soigner.

Par la suite ce bébé pourra aussi développer une terreur de la blouse blanche, cela semble inéluctable.

Dès son retour à la maison, ou peut-être même avant si on en a le loisir, il faudra réparer les dégâts.

Circuits à faire :

- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, pour effacer les traumatismes
- le 7, page 62, pour rééquilibrer les différents centres énergétiques
- et peut-être le 10, page 71, s'il y a colère, souvent liée à l'incompréhension.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être abandonné
- la panique d'être agressé
- la terreur d'être séparé
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- la panique d'être déraciné
- la panique de la douleur
- la terreur de la blouse blanche

Insomnie

L'insomnie fait partie des somatisations les plus fréquentes, les plus banales, auxquelles peuvent être confrontés aussi bien les bébés, les enfants que les adultes.

Toute angoisse, quelle qu'en soit la raison, peut être génératrice d'insomnie. Nous l'avons dit, cela est dû à un besoin viscéral, venu de la nuit des temps, de contrôler notre environnement. Sans oublier que l'obscurité en elle-même est ressentie comme dangereuse, puisqu'on agressait nos ancêtres pendant la nuit.

Si votre bébé ne dort pas, c'est qu'il a pris peur : pendant la grossesse, pendant l'accouchement, peut-être dans les suites de couches, peu importe. La seule solution est d'éradiquer cette peur par les circuits de PBA.

Circuits de PBA à faire

- le 3, page 46, contre la panique
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 6, page 56, qui « remet les plombs »
- le 7, page 62, qui rééquilibre les centres énergétiques
- et éventuellement le 10, page 71, si vous suspectez qu'il y a un contexte de colère.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être au monde
- la panique d'être agressé
- la panique d'être abandonné
- la terreur de la nuit
- la terreur du noir
- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- la panique d'être déraciné
- l'insomnie, en tant que blocage de protection
- et éventuellement la relation trop fusionnelle avec la mère.

Refaites les circuits 3, 1 et 7 (panique, dépression et rééquilibrage), deux ou trois fois par semaine le premier mois, et le problème aura toutes les chances de s'arranger.

Otites à répétition

La plupart du temps, les otites sont liées à la promiscuité et à la contagion des microbes et des virus rencontrés par les bébés dans les crèches.

Il arrive cependant qu'on puisse se poser parfois la question d'une origine psychosomatique. Un enfant peut être très sensible aux cris, à l'agressivité verbale qui peuvent régner dans le milieu dans lequel il est élevé (soit dans certaines crèches, lorsque le personnel est surchargé, soit même dans son foyer si malheureusement il y a mésentente et conflit entre les parents).

Cri et agressivité que le bébé ne veut pas entendre, d'où les otites.

Circuits à faire :

- le 3, page 46, contre la panique,
- le 2, page 40, contre le mental négatif,
- le 7, page 62, pour rééquilibrer les centres d'énergétiques.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être agressé,
- la panique d'entendre ce que l'on n'a pas envie d'entendre,
- le système de défense qui s'est mis en place, à savoir la somatisation sous forme d'otites.

Peurs

Les peurs sans cause bien définie qui semblent perturber un peu trop seront toujours justiciables du circuit 3, page 46 (contre la panique), ainsi que de l'effacement, à tout hasard, des blocages très récurrents que sont la panique d'être agressé et d'être abandonné.

Mais la plupart du temps la peur est suffisamment identifiable pour pouvoir s'inscrire dans l'une ou l'autre des rubriques de ce chapitre.

Pleurs

Un bébé a cela de particulier, et parfois d'horriblement énervant, qu'il ne semble pouvoir s'exprimer que par les cris et les pleurs.

Certes, quand tout va bien, il sait aussi adorablement sourire.

Mais dès qu'un besoin, si minime soit-il, se fait sentir, il va pleurer.

Car il n'a aucun autre moyen d'exprimer son malaise.

J'ai faim, je pleure. Je suis sale, je pleure. Je veux un câlin, je pleure. J'ai sommeil, je pleure.

J'ai mal, je pleure.

Ce mode de fonctionnement est parfois horripilant. D'autant qu'il faut arriver à décrypter le message, à différencier les pleurs de souffrance des pleurs de besoin et de caprice.

Heureusement, avec leur intuition, les mamans y arrivent la plupart du temps fort bien.

Nous ne nous intéresserons ici qu'aux pleurs liés à la panique, qui ont une tonalité bien particulière et qui ne se calmeront pas si on prend le bébé dans ses bras, ou si on le change, ou si on lui donne sa sucette, ou son biberon.

Dans ce cas de figure, il faudra donc essayer de le calmer avec le circuit 3, page 46, qui gère la panique.

Sans oublier que malgré tout il faut rester très prudent et que si on n'arrive pas à calmer notre bébé assez vite par la PBA, il sera bon de s'assurer, par une visite chez un praticien, qu'aucune maladie n'est en train de s'installer.

Pot (peur du)

Il s'agit là d'une problématique assez fréquente, liée assez souvent au fait que l'on a voulu peut-être instaurer cette pratique un peu trop tôt, ou que parfois le bébé a pu prendre peur, s'il a failli tomber par exemple.

Je pense qu'en la matière il ne faut absolument pas essayer de le forcer, surtout s'il a pris peur : on risquerait de transformer cette peur en panique, et elle serait encore moins gérable.

Il faut donc laisser passer une petite semaine, et réessayer. Si le bébé semble prendre peur, il faudra lui appliquer les circuits :

- 2, page 40, contre le mental négatif
- 3, page 46, contre la panique
- 6, page 56, qui « remet les plombs »
- 7, page 62, qui rééquilibre les énergies.

En même temps qu'on applique ce circuit 7, on effacera deux blocages mentaux : la panique d'être agressé, et la panique du pot.

Reflux

Je ne cite cette pathologie que pour mémoire.

Les reflux sont très fréquents chez les bébés. Et ils leur gâchent souvent les premières semaines de vie.

Certes, la PBA m'a souvent semblé efficace avec le circuit 3, page 46 (contre la panique). Il mérite donc d'être systématiquement tenté. D'autant que l'on voit souvent des reflux chez des bébés anxieux, pour qui la grossesse et l'accouchement se sont mal passés. Et que l'on peut donc légitimement, dans ce cas, être aussi tenté d'essayer d'effacer :

- la panique d'être agressé
- la panique d'être au monde
- et la panique d'être abandonné.

Cependant je dois reconnaître que ceux qui semblent avoir les meilleurs résultats sur cette problématique sont les ostéopathes, surtout si l'on prend la peine, en outre, d'épaissir le lait pour le rendre moins fluide.

Selles (panique d'aller à la)

Ce problème est loin d'être rare, et quand il se présente c'est un cauchemar pour les parents, qui ne savent pas comment résoudre le problème.

Circuits à faire :

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, pour effacer les traumatismes dans le système énergétique
- le 7, page 62, pour rétablir l'équilibre des différents centres énergétiques
- le 16, page 85, pour traiter la côlon
- et éventuellement faire précéder le tout du 10, page 71, si l'on ressent chez ce bébé de la colère.

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être agressé (la douleur est naturellement ressentie comme une agression
- la panique d'être abandonné (si le bébé a dû être hospitalisé)
- la panique de la douleur
- la panique d'aller à la selle
- et la tendance à somatiser sous forme de constipation pour faire face à cette problématique.

La petite Helena souffrait depuis des mois d'une constipation poussée à l'extrême, qui gâchait sa vie et celle de son entourage.
Mais cette constipation n'entrait pas dans le cadre de la constipation opiniâtre (par ralentissement du transit intestinal), que nous avons évoquée plus haut.
Il s'agissait ici, bel et bien, d'une terreur d'aller à la selle.
En fait cette petite fille avait souffert, au départ, d'une fissure anale. Ceux d'entre vous qui ont eu à faire face à ce problème savent à quel point c'est douloureux. Alors imaginez ce qu'il en est pour un bébé !
C'est vrai, au départ, elle était constipée. Est-ce lors d'un effort de défécation que s'était créée cette fissure, ou bien est-ce qu'un jour un thermomètre avait été mal placé et l'avait blessée, il est difficile de dire comment le problème était né.
Mais le résultat était là : une fissure s'était constituée, et Helena avait souffert le martyre chaque fois qu'elle avait dû aller à la selle.
Naturellement, très vite elle comprit qu'il fallait tout faire pour ne plus avoir mal, et se mit à retenir ses selles de plus en plus.
Plusieurs fois il fallut l'hospitaliser pour des lavements, car elle en arrivait à fabriquer des amas de selles dures, que l'on appelle dans notre jargon médical des fécalomes, qui menaçaient chaque fois d'occasionner des occlusions intestinales.
Une seule séance de PBA, axée sur le protocole qui vient d'être détaillé, permit de venir à bout du problème.

Séparations

Les bébés détestent changer leurs habitudes, nous l'avons dit.

En plus, ils ont tellement besoin d'amour que dès qu'un visage familier disparaît de leur entourage, ils sont très vite déstabilisés.

Certes, la situation ne sera pas aussi grave que s'ils doivent vivre la perte ou la séparation de leurs parents, comme nous allons le voir à la rubrique suivante ; néanmoins on les sent très vite angoissés par ces situations.

Je l'ai constaté souvent, en Nouvelle-Calédonie, lorsque des grands-parents venaient visiter, pendant un mois ou deux, leur famille, puis s'en repartaient en métropole : les nourrissons étaient très affectés par ces départs.

Il peut en être de même si un nourrisson s'est attaché à sa « nounou » et que pour une raison quelconque les parents soient obligés d'en changer.

Circuits à faire

- le 3, page 46, contre la panique,
- le 1, page 34, contre la dépression,
- le 6, page 56, qui efface les traumatismes
- Et, le 7, page 62, pour rééquilibrer les centres énergétiques

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être abandonné
- la panique d'être déraciné (puisque en l'occurrence il s'agit bien d'une perte de repères).

Séparation ou divorce des parents

Je ne souhaite cette situation à personne, bien entendu, et j'aimerais bien ne pas avoir à aborder cette problématique ; malheureusement, il faut être réaliste et l'expérience m'a appris qu'elle était loin d'être exceptionnelle. Une séparation se produit parfois dès les premières semaines de vie du bébé, quand ce n'est pas même pendant la grossesse de la maman.

Les raisons d'en arriver là sont bien sûr très sérieuses, car un jeune couple essaye de « tenir » le plus longtemps possible, et il n'est pas question ici de porter un quelconque jugement. Mais il est sûr que bébé sera fatalement très perturbé : encore une fois un bébé est une éponge, il ressent tout des énergies qui l'entourent, des conflits, des dépressions éventuelles de ses parents, et il sera fatalement très affecté, même in utero.

Comme la sagesse est d'adopter une attitude préventive, il est important de savoir quels circuits seront à faire, régulièrement, pour éviter que cet enfant ne soit trop marqué et que, surtout, sa vie affective future ne soie gâchée.

À cette situation peut être liée une autre séparation, bien moins grave dans l'absolu, à savoir que parfois ce sont des contraintes liées à leur métier qui vont conduire à une séparation, non plus affective, mais géographique, des parents : par exemple si le papa est marin et part en mer quelques semaines après la naissance du bébé, ou s'il est militaire et est envoyé en mission sur un quelconque théâtre d'opération, ou encore s'il est envoyé momentanément par son entreprise à l'étranger et que le contrat est trop court dans le temps pour que toute la famille s'expatrie. Ce genre de choses peut aussi bien se produire pendant la grossesse, ce qui induit là encore, pour la maman, solitude et souvent angoisse.

Certes le bébé, dans ces derniers cas, n'aura pas à vivre directement un conflit, mais il recevra cependant de plein fouet les tristesses et les angoisses que cette situation ne peut pas manquer de faire naître.

Le conflit latent ne peut créer que la panique d'être agressé, surtout s'il y a des échanges verbaux très forts, et aussi immanquablement une panique d'être abandonné.

C'est, nous l'avons dit, par son comportement que l'enfant manifestera son malaise, avec le trio habituel : insomnie, besoin des bras et somatisations sous diverses formes. Il faudra donc être très vigilant quant à un éventuel changement d'attitude du bébé, ou à une tristesse inhabituelle, pour agir le plus précocement possible.

Circuits à faire :

- le 10, page 71, contre la colère ; le faire au moindre doute, puisque mieux vaut faire pour rien un circuit que ne pas le faire alors qu'on en avait besoin – en outre un bébé peut ressentir une authentique colère par rapport à une situation qu'il ne comprend pas, une absence, un manque.
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, pour l'effacement des traumatismes
- le 7, page 62, pour rétablir l'équilibre énergétique général
- et, s'il y a des somatisations, le 12, page 77 (rétablissement de l'élément éther) ; si asthme ou eczéma, le 13, page 82, (contre l'eczéma), et s'il y a des coliques, le 16, page 85, (pour rééquilibrer le côlon).

Ces circuits seront bien entendu à répéter souvent, tous les jours au début, puis de façon un peu plus espacée, suivant l'évolution du bébé, et en les rapprochant à nouveau au moindre signe de rechute.

C'est à ce prix, en restant très attentifs que l'on évitera bien des souffrances au futur adulte.

Car vous ne pouvez imaginer le nombre de personnes dont je me suis occupé dont la vie affective était très perturbée par des mauvais choix, des errances, des divorces à répétition, et chez qui je retrouvais, en les questionnant, cette notion de séparation des parents dans la petite enfance – cette séparation étant vécue bien souvent comme un deuil (et là encore, il s'agit de ne culpabiliser personne).

Blocages mentaux à travailler :

- la panique d'être au monde (si la séparation a eu lieu pendant la grossesse et que l'enfant a perçu toute l'angoisse de sa maman sans pouvoir en déterminer la cause)
- la panique d'être agressé (surtout s'il y a eu énormément de conflits, et à plus forte raison s'il y a eu, malheureusement, des violences physiques)
- la panique d'être abandonné.

À un degré moindre, mais il faudra y penser si l'état ne s'améliore pas, il faudra voir si l'on ne peut pas contrer :

- la terreur de perdre ceux que l'on aime
- la panique d'être déraciné (surtout si la situation s'accompagne d'un déménagement, d'un changement de nounou)
- la panique des conflits
- la tendance à somatiser pour se faire comprendre – insomnie, asthme, eczéma, coliques, otites (dans le cas d'otites à répétition, enlever, nous l'avons vu déjà, la panique d'entendre ce que l'on n'a pas envie d'entendre)
- parfois, selon ce que l'on ressent dans le comportement du bébé, la terreur d'être séparé
- la relation trop fusionnelle avec la mère (ces deux derniers blocages se voyant en particulier si le bébé réclame les bras, s'il hurle dès qu'on le pose ou dès que sa mère sort de la pièce, ou encore quand on le dépose chez la nounou)
- et la frustration ou la colère de ne pas être compris.

Dans les semaines qui suivent, il faudra souvent revenir sur les circuits de la panique et de la colère (3 et 10).

En revanche, en ce qui concerne les tentatives d'effacement des blocages, il ne faudra pas les renouveler systématiquement ; c'est surtout les circuits qu'il faut faire très souvent et ne travailler les blocages que de temps en temps, mettons une fois tous les quinze jours, en fonction de l'état du bébé.

Sevrage (problème de)

Pour l'essentiel, reportez-vous, en début de chapitre, à la rubrique « Allaitement ».

Un bébé peut mal vivre le sevrage s'il lui semble trop précoce. Outre les circuits contre la panique, (3, page 46) il faudra essayer de gérer les blocages suivants : panique d'être abandonné et frustration de ne plus être allaité.

Terreur de la blouse blanche

Cette terreur se manifestera surtout si notre bébé a gardé un souvenir cuisant d'une hospitalisation, ou d'examens complémentaires douloureux. Mais parfois le premier vaccin peut, déjà, avoir été mal perçu…

Avant une visite médicale, il sera bon de faire à ce bébé le circuit contre la panique (3, page 46), et d'effacer les deux blocages mentaux que sont la panique d'être agressé et la terreur de la blouse blanche.

Terreurs nocturnes

Voilà une des causes les plus fréquentes des réveils nocturnes des bébés, et donc des parents : les terreurs nocturnes, et les cauchemars.

C'est en prévision de ce cas que je vous conseille de laisser ce livre à proximité immédiate du bébé, pourquoi pas sur la table à langer.

Dans un premier temps, en effet, il suffira bien souvent de faire :

- le circuit 3, page 46, contre la panique – que vous pouvez apprendre par cœur dans la mesure où il apparaît dans tous les protocoles
- et le circuit 6, page 56, qui efface les traumatismes, si bébé a vraiment l'air d'être terrorisé.

En revanche, en pleine nuit, je ne conseille pas de faire le circuit 7, qui pourrait lui donner un regain d'énergie et peut-être l'empêcher de se rendormir.

Vous verrez que très souvent les circuits 3 et 6 seront suffisants et que votre bébé se rendormira dans les dix minutes.

Si les terreurs nocturnes devenaient récurrentes, il serait bon que vous vous reportiez, plus haut, au protocole contre l'insomnie, et que vous l'appliquiez, une fois au moins, dans son intégralité.

J'ai essayé de vous donner une liste des principales problématiques pouvant perturber votre bébé.

Sachez cependant que si vous vous sentez pris de court par une situation qui n'est pas décrite ici, vous n'en êtes pas pour autant désarmé.

Si vous ne savez pas où vous en êtes, vu qu'il n'y a aucune contre-indication, faites les yeux fermés les circuits 3/1/6/7/16.

Et enlevez les blocages mentaux suivants : panique d'être agressé, panique d'être abandonné, panique d'être déraciné, somatisation sous forme de coliques ou d'insomnie.

Vous gérerez avec eux 90 % des situations !!!

La PBA est si facile et si accessible à tous, c'est là sa force majeure… et, je le répète, vous devez pouvoir vous en sortir sans problème.

Et si malgré tout vous vous sentiez débordé, n'hésitez pas à demander une aide ponctuelle à un des praticiens formés à la PBA et dont vous trouverez la liste sur le site www.psycho-bio-acupressure.com

CHAPITRE 9

Et mon baby blues, dans l'affaire ?

Ah, ce baby blues…
Tout le monde en parle, et personne n'en parle.
Et surtout pas les intéressées…
Parce que, même si l'on sait que cela existe, on a l'impression qu'on n'a pas le droit d'en parler.
Il nous est arrivé la plus belle chose au monde : transmettre la vie, être mère.
Alors, de quoi nous plaindrions-nous ?
Et surtout, à qui ? Nos parents sont fous de joie. Notre mari exulte. Tout le monde a ce qu'il souhaitait : ce nouveau petit être, souvent attendu si longtemps par toute une famille.
Et nous irions gâcher la joie de tout ce monde-là ? Parce que nous sommes malheureuses ? Alors que nous avons enfin ce que nous recherchions depuis parfois des années ?
Cela n'a ni queue ni tête, en vérité.
J'ai tout pour être heureuse, je n'ai pas le droit de me plaindre.
Ma propre mère, qui a oublié qu'elle a eu, elle aussi, un baby blues (tout comme malheureusement, ainsi va la vie, j'oublierai, lorsque mon garçon ou ma fille aura quinze ans, que j'ai moi-même connu les affres de l'adolescence et n'arriverai pas à communiquer avec eux), ma propre mère, donc, ne m'est d'aucun secours. « Secoue-toi, ma chérie, allez, ça va passer, tu vas voir, j'ai connu ça, ce n'est pas bien grave, pense à ton bébé, à nous, à ton mari ! »
Nous avons l'impression horrible d'être des trouble-fêtes. Oui, c'est cela, nous ne savons pas ce que nous voulons, nous gâchons la fête.
Et nous nous sentons coupables.
Coupables aussi de risquer de transmettre notre malaise à notre bébé, qui n'a rien demandé, qui ne demande qu'à s'ouvrir à la vie, et qui va peut-être se sentir rejeté…
Il est bien là, le vertige…
Vertige face au vide, d'abord : j'ai tout donné pendant neuf mois, le but est atteint, maintenant j'ai cette sensation horrible de vide, de manque, de ne plus rien désirer…
Vertige aussi, en sens inverse, face à l'immensité de la tâche.

Je voudrais bien me reposer, savourer un peu de calme.
Mais non, il faut tout de suite embrayer : j'ai encore mal au ventre, aux reins, à chaque pas je sens la cicatrice de mon épisiotomie, ou de ma césarienne, et pourtant il faut que je m'y mette : apprendre à changer bébé, à l'écouter, être à l'affût de tous ses besoins, faire connaissance avec cet être qui était si familier quand il était dans mon ventre et qui maintenant se révèle être un parfait inconnu… Et comme par hasard, c'est quand je veux le plus me reposer qu'il va être le plus exigeant.
J'ai l'impression d'être nulle.
Plus on me dit que c'est normal, que tout le monde a connu cela et que tout le monde a fini par s'en sortir, et plus je me sens nulle…
Et si j'en parle, j'ai l'impression très vite que personne ne m'entend, je n'attire, bien souvent, que des sourires de commisération.
Même mes copines, qui pourtant sont passées par là il y a peu de temps, n'ont pas l'air de me comprendre.
Alors je me tais, et je me sens de plus en plus nulle…

Voilà, en gros, ce qu'est le baby blues.

Bien entendu, je ne voudrais pas que les futures jeunes mamans qui liront ce passage se mettent à dramatiser.

La plupart du temps le baby blues, cet état dépressif en apparence paradoxal qui suit un accouchement, n'est qu'ébauché, il est loin d'être aussi intense que le tableau que je viens d'en faire.

En fait, j'ai fait une sorte de résumé, de *digest*, comme disent les Anglais, de toutes les réflexions que m'ont faites certaines jeunes mamans.

Car il m'est arrivé de les voir arriver à mon cabinet en pleine dépression et culpabilisant d'être ainsi dépressives juste après leur accouchement. Et elles ne savaient pas comment s'en sortir, n'osaient pas en

parler à leur entourage de peur de gâcher la joie de celui-ci, ou de paraître faibles, geignardes. Elles avaient peur de paraître incapables, pensant que dès le début de sa vie de mère une jeune maman n'a pas droit à l'erreur. On pense souvent que, tout comme on le voit chez les animaux, notre instinct maternel va se développer instantanément, que nous allons savoir ce qu'il faut faire, comment le faire, et cela sans difficulté.

Et de constater qu'au contraire les choses ne sont pas si évidentes réveille en nous ce manque de confiance qui ne demande, en permanence, qu'à s'installer…

Le baby blues, c'est un mélange du vide que l'on éprouve lorsqu'on est parvenu à son but et d'appréhension face à l'avenir.

Le vide, il n'est pas nécessaire d'avoir mis au monde un enfant pour le connaître. Un écrivain qui a terminé un manuscrit, un acteur qui a terminé une longue série de représentations, un cadre qui obtient une promotion longtemps espérée, tous font connaissance avec le baby blues.

Mais à ce vide s'ajoute, chez beaucoup de jeunes mamans, la peur de ne pas y arriver…

Surtout, bien sûr, s'il s'agit d'une première maternité, d'un premier enfant.

Peur d'être incapable d'élever son enfant.

Peur, même si on s'y était préparé, de ne pas savoir bien concilier son rôle de femme et son rôle de mère.

Peur des conséquences de cette révolution qu'est l'arrivée du bébé sur l'évolution du couple : jusqu'à l'accouchement, ce bébé restait malgré tout, quelque part, virtuel. Maintenant qu'il est là, on peut se demander comment va réagir le papa, s'il va trouver sa place… S'il va

accepter aussi, les premiers temps, d'avoir une vie plus pantouflarde, moins orientée vers les sorties, plus recentrée sur son foyer...

Peur parfois aussi, malheureusement, des conséquences financières sur le budget du jeune couple de l'arrivée de ce nouveau bébé.

Tout cela s'embrouille dans la tête de la jeune maman.

Et il s'y ajoute la culpabilité : « je suis nulle, et mon bébé va se sentir rejeté. »

Que va pouvoir la PBA pour cette jeune mère ?

Eh bien la PBA va permettre aux jeunes mamans de traverser ce cap difficile. Elle va les aider à gérer elles-mêmes leur baby blues.

Mais là, j'insiste, d'emblée, vis-à-vis de celles qui liront ce livre : il va falloir avoir de la rigueur, de la discipline ; il va falloir se forcer.

En effet, il y a une règle qui veut que quand on n'est pas bien, on ait beaucoup de difficultés à faire ce qu'il faut pour aller mieux.

Il faut être bien conscient de cette règle absolue : l'énergie négative, cette énergie qui insidieusement est fabriquée par nos idées noires et prend de plus en plus d'emprise sur nous, est comparable à la force de gravité – elle nous attire en permanence.

Je reprends ce que je disais au début de ce livre : notre cerveau est un ordinateur. Notre pensée est de l'énergie.

Lorsque nous éprouvons de la peur, de la tristesse, de la peine, de la culpabilité, nous fabriquons de l'énergie négative. Pour ne rien arranger, nous nous chargeons aussi, journellement, des énergies négatives de notre entourage. Et enfin les médias, les informations, la télévision nous chargent, eux aussi, en négatif.

Toute cette énergie s'emmagasine dans notre cerveau, jusqu'au moment où le voltage va baisser et où notre ordinateur va « buguer ».

Nous sommes comme un bateau qui prend de la gîte progressivement, puis de plus en plus, jusqu'au moment où il va chavirer.

Cette énergie négative est insidieuse, nous ne la sentons pas, mais elle nous attire.

Pour rester en l'air, un avion doit en permanence veiller à avoir une poussée suffisante sur ses réacteurs, sinon, il tombe.

Il en est de même pour nous : pour rester en positif, il nous faut faire, en permanence, un effort conscient. Dès que nous arrêtons de faire consciemment cet effort, nous sommes happés par le négatif. Nous allons commencer par éprouver un vague malaise, puis une angoisse, celle-ci va s'aggraver, nous allons finir par avoir des paniques, des obsessions, et enfin tout cela va se terminer en dépression.

Cela pour bien vous expliquer que si vous voulez passer au travers du baby blues, il va falloir que vous mettiez en place, consciemment, une stratégie préventive. Et que vous vous teniez, journellement, à ce que vous aurez décidé.

D'autant que comme il s'agit d'une attitude préventive, cette discipline ne devrait pas être trop dure à suivre.

Conduite à tenir pour prévenir la survenue d'un baby blues

Dès le lendemain de l'accouchement, sans attendre, faites dans l'ordre indiqué (ou faites-vous faire par votre entourage, s'il possède le livre et si vous êtes trop fatiguée) les circuits suivants :

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression (il aura un effet préventif contre la dépression et il vous aidera en même temps à faire face au surcroît de pression – n'oublions pas que dans « dépression » il y a « des pressions »)
- le 3, page 46, contre la panique
- le 6, page 56, pour effacer les traumatismes du système énergétique si votre accouchement a été difficile
- le 7, page 62, pour recharger en positif tout le système

Par la suite tous les matins, faire sans faiblir la séquence de circuit : 2/1/3/7

Le soir, faites la séquence : 2/1/3 (pas de circuit 7 le soir, trop d'énergie pourrait vous empêcher de dormir)

Et n'hésitez pas à rajouter éventuellement le 10, page 71, si vous êtes en colère (contre votre entourage s'il ne vous aide pas et ne vous comprend pas, ou contre vous-même si vous avez l'impression de ne pas y arriver), voire le 4, page 52, si vous vous laissez obséder par les problèmes, ou que vous voulez trop être perfectionniste, bref, si vous n'arrivez pas à lâcher prise.

Si vous mettez bien en place cette discipline, matin et soir, je vous certifie que vous passerez au travers du baby blues.

Et si le baby blues est déclaré ?

Admettons que vous vous soyez laissé prendre par surprise, que vous vous soyez sentie si forte que vous avez négligé l'attitude préventive que je préconisais ci-dessus.

Tout n'est pas perdu, loin de là.

Reportez-vous au protocole suivant, à suivre à la lettre :

Faites (ou faites-vous faire par quelqu'un d'autre qui a le livre entre les mains) les circuits suivants :

- d'abord le 2, page 40, contre le mental négatif
- puis le 1, page 34, contre la dépression
- puis le 3, page 46, contre la panique
- puis le 4, page 52, pour lâcher prise
- puis le 6, page 56, qui efface les traumatismes
- puis le 7, page 62, qui rétablit l'énergie dans les centres énergétiques
- enfin le 10, page 71, contre la colère.

Et en entretien, plusieurs fois par jour au besoin, faites la série 2/1/3/4/7.

Vous verrez, dans le quart d'heure qui suivra, vous vous sentirez déjà plus sereine…

Il faudra continuer sur le même rythme, pendant au moins tout le premier mois, en diminuant bien sûr le nombre de fois où vous aurez à faire les circuits, mais ne « zappez » jamais la séance du réveil ni celle du coucher.

Gardez vigilance et discipline, et vous aurez la satisfaction d'avoir géré vous-même votre baby blues !

CHAPITRE 10

Au tour des parents, maintenant

Le mal-être existentiel des jeunes mamans	205
Les angoisses du papa	207
L'entrée de bébé à la crèche	209
Attitude à avoir si votre bébé est malade	210
Attitude à avoir en cas d'hospitalisation	211
Attitude à avoir si vous êtes épuisé	212
Attitude à avoir si vous avez des problèmes d'allaitement ou de sevrage	213
Attitude à avoir en cas de perte de libido	214
Pour la maman, retrouver son poids initial	216

Nous allons terminer ce livre par quelques conseils aux jeunes parents, pour les aider à gérer, grâce à la PBA, cette révolution dans leur foyer et leurs habitudes qu'est l'arrivée de leur premier enfant.

Nous avons vu au chapitre 9 les moyens de gérer le baby blues.

Mais, une fois celui-ci réglé, il y a encore bien des situations difficiles auxquelles il faudra faire face, surtout pendant la première année.

Le mal-être existentiel des jeunes mamans

Bien souvent la jeune maman aura du mal à accepter son statut de mère, par rapport à l'œil que la société va porter sur elle.

S'occuper d'un bébé est un travail à part entière. Qui va prendre bien plus que trente-cinq heures par semaine. Une jeune mère va travailler bien plus qu'un homme, si l'on considère la charge de travail et les responsabilités à assumer. Et pourtant son travail ne sera pas jugé à sa juste valeur.

Et si, en plus, elle travaille en dehors de la maison, elle aura des semaines de quatre-vingts heures, et elle n'aura bien souvent pas l'impression d'être reconnue, même, parfois, par son mari.

Elle devra tout assumer comme si c'était naturel, normal.

Elle aura l'impression qu'elle n'a pas le droit de se plaindre.

Elle n'en parlera donc pas, de cette fatigue, de cet épuisement, parce qu'elle pensera, bien souvent, que c'est elle qui n'y arrive pas : puisque être mère est normal, si on craque, c'est qu'on est nulle.

Bien souvent ce ne sera que si elle parle à d'autres jeunes mamans qu'elle se rendra compte qu'elle est loin d'être isolée, que les autres éprouvent la même chose qu'elle, mais que, pas plus qu'elle, elles n'osent en parler.

Lorsque je travaille, dans mon cabinet, sur les blocages de ces jeunes femmes, je trouve souvent un blocage que j'ai appelé la blessure de non-reconnaissance, c'est tout dire.

Assumer son statut de mère n'est pas évident du tout.

Il faudra donc, ici encore, et pour éviter que trop de pressions ne mènent à la dépression, avoir une attitude préventive, comme pour le baby blues.

Ainsi dès que la jeune maman sent qu'elle commence à faiblir, qu'elle perd son entrain, sa gaieté, qu'elle n'a pas envie de se lever le matin, que son mari lui devient indifférent, qu'elle a moins envie de jouer avec son bébé, il faut tout de suite qu'elle redresse la barre, sans attendre que la situation empire et qu'une authentique pression s'installe.

Sans tarder, il faudra qu'elle s'applique, dans l'ordre :

- le circuit 2, page 40, contre le mental négatif
- le circuit 1, page 34, contre la dépression
- le circuit 3, page 46, contre la panique (panique de ne pas être à la hauteur, panique de ne pas faire face, en particulier)
- le circuit 6, page 56, pour effacer les traumatismes du système énergétique, si les « plombs » ont sauté sous le surcroît de pression
- le circuit 7, page 62, pour recharger en positif tout le système
- le circuit 4, page 52, pour faire cesser les pensées obsédantes dont on n'arrive plus à se défaire
- le circuit 10, page 71, car il peut déjà y avoir une colère, contre soi-même car on s'en veut de ne pas y arriver, ou contre la non-compréhension de l'entourage
- tous les matins, avec régularité, la séquence 2/1/3/7
- et le soir, la séquence 2/1/3 (pas de circuit 7 le soir, je le répète, car trop d'énergie pourrait empêcher de dormir).

Les angoisses du papa

Il ne faudrait pas oublier, dans l'affaire, le papa.

Et je ne voudrais pas donner l'impression que, dans les pages précédentes, j'ai voulu charger les papas de tous les maux.

Certes, parfois, ils vont donner à leur épouse l'impression de ne pas les comprendre, de ne pas les soutenir.

Mais la plupart du temps ce n'est, heureusement, qu'une impression.

En fait, bien souvent, ils sont perdus.

J'ai entendu il y a peu l'aphorisme suivant : la femme est mère dès la conception, l'homme devient père à la naissance.

Le mari a eu beau savoir que son épouse était enceinte, il a eu beau avoir vu son ventre s'arrondir, il a eu beau avoir voulu tout partager, assister aux échographies, être le plus proche possible de son épouse, il n'a pas eu par rapport au bébé la même approche que la future maman.

Celle-ci sentait son bébé en elle, c'était viscéral, vibratoire, le lien existait bien avant la naissance.

Pour le jeune père, l'évidence qu'il est père ne s'installe que quand il se retrouve face au bébé.

Et, à la limite, le travail d'adaptation à cette nouvelle situation sera plus brutal.

Et puis, malheureusement, comme c'est un homme, il aura du mal à comprendre tout ce qui arrive à son épouse : le baby blues, le stress de ne pas y arriver, entre autres.

Il se sentira bien souvent incapable de la comprendre, de l'aider.

Ce ne sera pas faute d'essayer, mais comme il se sentira maladroit !

Et comme la communication aura du mal à passer, très vite il sera tenté de se sentir rejeté au profit de son enfant, sentiment qu'à tort on interprétera souvent comme de la jalousie.

Si on ajoute à ce tableau que lui aussi, malgré les nuits blanches qu'imposera parfois le bébé, devra se retrouver le lendemain à son travail, compétent, efficace, normal, il est évident qu'il sera également confronté à une surcharge de pression.

Il faut savoir que tout cela n'est pas inéluctable, mais que c'est un danger potentiel qui guette tous les jeunes couples qui viennent d'avoir leur premier enfant.

Donc, dès que le papa sent qu'à la joie, la fierté et l'attendrissement d'être père succèdent la fatigue, la mauvaise humeur parfois, la tristesse inexpliquée, il faut sans tarder redresser la barre, en faisant tous les matins les circuits de PBA suivants :

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 7, page 62, pour redonner de l'énergie à l'ensemble des centres énergétiques
- sans oublier d'ajouter le 4, page 52, si les problèmes semblent trop obsédants, et le 10, page 71, s'il y a de la colère.

L'entrée de bébé à la crèche

Cet évènement, qui se produit aux environs du troisième mois, est parfois pour les deux parents un traumatisme.

En principe, si tout s'est bien passé jusqu'ici, si la maman a géré son baby blues, si le papa a pu gérer son nouveau statut de mari et de père, un équilibre, vers les trois mois de vie du bébé, s'est instauré : l'enfant commence à faire ses nuits (la PBA, appliquée judicieusement par ses parents, l'y aura peut-être aidé), on pense bientôt à commencer à diversifier son alimentation, il commence à mieux communiquer, à sourire, à gazouiller.

Or voilà que cet équilibre, à peine installé, va être perturbé : la maman va reprendre son travail, et il va donc falloir, pour la première fois, se séparer du bébé et le confier à des mains étrangères.

Nous avons vu au chapitre 8 que ce pouvait être un traumatisme pour le bébé, qui pouvait, potentiellement, se sentir abandonné.

Mais je crois que le traumatisme est surtout pour les parents.

Vous ne pouvez pas savoir le nombre de jeunes mamans qui anticipent, qui déjà se sentent mal quinze jours, trois semaines avant la date fatidique.

En fait, outre le fait d'avoir l'impression de rompre un lien avec le bébé, de l'abandonner un petit peu, les parents anticipent la réaction de leur enfant, s'imaginent qu'il va être mal, et donc culpabilisent.

Et c'est surtout cela qu'il faut éviter.

D'abord, comme je le dis souvent, on ne doit culpabiliser que si on a la volonté de faire du mal.

Une maman qui reprend le travail le fait pour des nécessités sociales, elle ne le fait pas pour nuire à son bébé.

Il n'y a donc absolument pas lieu de culpabiliser.

En revanche, et c'est pourquoi il est si important que les parents aient recours à la PBA pour empêcher que leur malaise ne prenne des proportions, si, quand ils amènent leur bébé à la crèche, ils se sentent mal, leur bébé va le ressentir. Et c'est là qu'il va prendre peur, se demander ce qui se passe, ne rien pouvoir relativiser ; c'est là qu'il passera sur une énergie de panique et se sentira vraiment abandonné.

Au contraire si, le jour fatidique, les parents, détendus, parfaitement décontractés, amènent leur enfant à sa nounou comme s'il s'agissait là d'un geste éminemment naturel, bébé ne ressentira rien d'anormal et la transition se passera merveilleusement.

En conséquence, le matin du jour où votre bébé ira pour la première fois à la crèche, vous devrez impérativement vous faire, tous les deux, les circuits suivants :

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 4, page 52, pour lâcher prise
- le 3, page 46, contre la panique
- et le 7, page 62, pour vous recharger en positif.

Et vous n'oublierez pas, avant de quitter la maison, de faire à votre bébé, préventivement là aussi, les circuits 3, 1 et 7.

Attitude à avoir si votre bébé est malade

La maladie d'un enfant, surtout si c'est le premier, panique complètement les parents. Ils sont si conscients de la fragilité potentielle du petit être qu'ils dramatisent tout.

Le problème est qu'ainsi ils vont être tellement chargés d'une énergie d'angoisse que le bébé va le ressentir, et lui-même être gagné par cette angoisse qui n'améliorera pas l'évolution de sa maladie.

Donc, si votre bébé est malade, surtout, faites-vous à vous-même, le plus souvent possible, le circuit 2, page 40, contre le mental négatif, ainsi que le circuit 3, page 46, contre la panique.

Je ne vous le souhaite pas, mais si jamais c'est assez grave, si vous avez un tant soit peu l'impression de perdre pied, n'hésitez pas à ajouter le circuit 1, page 34, qui vous aidera à gérer le surcroît de pression.

Attitude à avoir en cas d'hospitalisation

Il est certain que dans ce cas vous allez être très mal, c'est évident, et je n'épiloguerai pas.

Mais il vous faut tenir le coup, pour faire face, pour là encore ne charger ni votre bébé ni votre conjoint de votre angoisse.

Il vous faudra donc vous faire à vous deux, plusieurs fois par jour au besoin :

- le circuit 2, page 40, contre le mental négatif
- le circuit 1, page 34, contre la dépression
- le circuit 3, page 46, contre la panique
- le circuit 4, page 52, contre l'obsession (car vous aurez du mal à penser à autre chose)
- le circuit 6, page 56, car il m'étonnerait bien que ce type de situation ne vous fasse pas « sauter les plombs »
- et le circuit 7, page 62, pour redonner un peu d'équilibre et de force à tous vos centres énergétiques.

Et, bien sûr, n'oubliez pas de faire à votre bébé, lorsque vous en aurez la possibilité, les circuits 2, 1, 3, 6 et 7.

Attitude à avoir si vous êtes épuisé

Il se peut qu'à certains moments vous soyez épuisé.

Ce pourra être, naturellement, si votre bébé a des problèmes de sommeil, de terreurs nocturnes, de coliques.

Au chapitre 8 je vous ai donné la conduite à tenir le concernant.

Mais si vous vous occupez de lui tout en négligeant de vous remettre en état vous-même, vous risquez de vous écrouler, d'une part, et aussi, nous l'avons dit, d'interréagir avec lui et de le déstabiliser à nouveau.

Cette fatigue peut aussi venir, même si votre bébé est un ange et ne pose aucun problème, de la trop forte pression que vous vous mettez, de la trop forte volonté de bien faire, de ne commettre aucune erreur. Cette tension finira par vous épuiser...

Dans ce cas, bien sûr, n'hésitez pas à mettre en place, sur chacun de vous :

- le circuit 2, page 40, contre le mental négatif
- le circuit 1, page 34, contre la dépression
- le circuit 3, page 46, contre la panique
- le circuit 6, page 56, pour effacer d'éventuels traumatismes
- le circuit 7, page 62, qui va rééquilibrer vos centres énergétiques
- et le circuit 9, page 68, qui, en rééquilibrant votre système yin par rapport à votre système yang, va rééquilibrer votre métabolisme, votre système lymphatique et votre système glandulaire.

Faites toute la série deux fois par jour (mais pas au coucher), et vous verrez que très vite la forme va revenir.

Attitude à avoir si vous avez des problèmes d'allaitement ou de sevrage

Nous avons vu au chapitre 8 que l'absence d'allaitement ou un sevrage prématuré pouvaient sérieusement perturber un bébé.

Mais la maman aussi, si elle est contrainte de cesser trop brutalement d'allaiter, risque d'être frustrée.

La plupart du temps cela sera causé par une montée de lait insuffisante.

Mais parfois des raisons liées à une maladie, à un engorgement mammaire ou à des crevasses sur les mamelons contraignent à stopper l'allaitement.

Ou encore, la maman, obligée de reprendre ses activités professionnelles, sera obligée d'arrêter d'allaiter.

Dans tous les cas, la rupture prématurée de ce lien privilégié avec son enfant, de ces minutes précieuses où la communication, la complicité semblaient si fortes, sera mal vécue.

Nous avons donné au chapitre 8 la conduite à tenir pour que le bébé ne soit pas trop frustré. Mais il est bien évident qu'il faut aussi aider sa maman.

Circuits à faire :

- le 10, page 71, parce qu'il y aura bien souvent de la colère face à cette situation
- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- et le 7, page 62, qui remet les énergies en place.

Attitude à avoir en cas de perte de libido

Nous allons terminer par ce problème, qui est grave, fréquent, mais dont bien entendu on parle très rarement.

Pourtant, la perte de la libido peut avoir un effet dévastateur sur le couple.

Aussi nous n'allons pas l'occulter.

Et pour commencer, nous allons essayer d'en analyser les causes, qui peuvent être différentes chez la femme et chez l'homme.

Chez la jeune maman, les causes seront principalement :

- **La fatigue :** il n'est pas toujours facile, après une journée si longue, alors qu'on est si épuisé qu'on ne pense qu'à dormir, de répondre aux avances de son conjoint.
- **La honte de son corps :** il faudra quand même quelques mois pour que la jeune femme retrouve, comme on dit, sa ligne ; chez certaines, ce sera très difficile. Il restera toujours, bien souvent, quelques stigmates de la grossesse, des vergetures par exemple. La jeune maman risquera de ne plus aimer son corps, donc de ne plus aimer se montrer, elle perdra une grande partie de sa spontanéité, se croira moins désirable (même si ce n'est pas le cas).
- **La peur de la douleur :** une jeune femme qui a subi une épisiotomie peut très bien en conserver des douleurs résiduelles capables de générer suffisamment d'appréhensions pour saboter sa vie sexuelle.
- **La difficulté à se sentir à la fois femme et mère :** le nouveau statut de mère peut très bien perturber l'inconscient de la jeune femme et, dans un premier temps tout au moins, affecter sa sexualité.
- **Un excès de pudeur :** la présence dans la maison de ce petit enfant peut être psychologiquement perturbante. Il est là, il faut veiller à ne pas faire de bruit, ne pas le réveiller. Le jeune couple ne peut avoir vis-à-vis de la sexualité la même liberté, la même spontanéité qu'auparavant.

Bien entendu, souvent, tout cela rentrera vite dans l'ordre. Tous les couples sont passés par là.

Cependant, chez certains, un malaise va s'installer.

La règle absolue va être d'en parler.

Ne pas avoir honte d'aborder le problème.

Se réfugier dans le non-dit serait la pire des erreurs à commettre.

Le manque de libido peut aussi venir de l'homme :

- Lui aussi va avoir parfois du mal à concilier son rôle de père et son rôle d'amant. Surtout que s'il se met à idéaliser sa femme, à ne plus voir en elle que la mère, des culpabilités inconscientes se feront jour, de vieux tabous viendront perturber son inconscient et saper son désir.
- Il peut aussi, c'est vrai, pourquoi se voiler la face, être perturbé par les modifications du corps de sa femme, ou par la peur de lui faire mal.
- Et puis aussi, après tout ce n'est qu'un homme, et pas forcément un surhomme, la fatigue liée au changement de la vie du couple, à la diminution des heures de sommeil pourra avoir, là encore, un effet perturbateur sur la libido.

Les circuits à faire seront, pour la femme :

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression (n'oublions pas que la perte de la libido est souvent un signe annonciateur de la dépression)
- le 3, page 46, contre la panique
- le 9, page 68, qui va rétablir le yin et le yang, l'aider à maigrir et à retrouver son équilibre lymphatique
- et le 21, page 90, qui stimule la libido.

Et pour l'homme :

- le 2, page 40, contre le mental négatif
- le 1, page 34, contre la dépression
- le 3, page 46, contre la panique
- le 7, page 62, qui rétablira l'énergie des centres énergétiques
- et, bien sûr, le 21, page 90, qui rétablira la libido.

Le recours systématique à ces circuits, en cas de baisse du désir, et aussi, je le répète, le dialogue, la mise sur la table de tous les problèmes permettront bien souvent au jeune couple de retrouver son équilibre.

Pour la maman, retrouver son poids initial

Pour vite retrouver votre ligne, je vous conseille, matin et soir, les circuits :

- 4, page 52, contre l'obsession
- 2, page 40, contre le mental négatif
- 1, page 34, si cela vous déprime
- 3, page 46, contre la panique
- 10, page 71, si vous êtes en colère de ne pas maigrir assez vite
- 7, page 62, qui rééquilibre
- 9, page 68, qui va gérer votre métabolisme et votre amaigrissement.

Conclusion

Nous voilà à la fin de cet ouvrage qui devrait vous permettre de gérer sans difficulté les problèmes éventuels de votre bébé, ainsi que les vôtres propres.

Si je peux me permettre un petit conseil : gardez-le toujours à portée de main, comme un ami fidèle. Il viendra à votre secours dans pratiquement toutes les situations.

Je le répète : faites-vous confiance, vous pouvez y arriver sans aucun problème.

Laissez-moi reprendre maintenant ce que je vous disais déjà en conclusion du chapitre 8 :

Je vous ai donné une liste des principales problématiques pouvant perturber votre bébé, ainsi que vous-même et votre vie de couple…
Si vous suivez mes conseils, vous réglerez ces situations avec une grande aisance : vous serez surpris de la facilité d'utilisation et de l'efficacité de la PBA.
Sachez cependant que si vous vous sentez pris de court par une situation qui n'était pas décrite ici, vous n'en serez pas pour autant désarmé.
Si vous ne savez pas où vous en êtes par rapport à votre bébé, vu qu'il n'y a aucune contre-indication, et que qui peut le plus peut le moins, faites-lui sans hésiter, les circuits 3/1/6/7/16.
Et enlevez les blocages mentaux suivants : panique d'être agressé, panique d'être abandonné, panique d'être déraciné, somatisation sous forme d'insomnie ou de coliques.
Vous gérerez ainsi 90 % des situations !!!
Si c'est vous qui vous sentez déstabilisé, vous vous en sortirez toujours avec la séquence suivante : 10/2/1/3/4/6/7.
Pensez toujours que les parents et leur enfant sont interdépendants ;

sachez donc ne pas vous contenter de l'aider, lui, mais rééquilibrez-vous, de votre côté. Parfois même en priorité.
Je le dis souvent : lorsque le masque à oxygène tombe, en cas de dépressurisation de l'avion, il faut mettre son propre masque avant d'aider les autres.
Sachez penser à vous, votre enfant n'en sera que mieux.
La PBA est si facile à pratiquer, si accessible à tous, c'est là sa force majeure... Vous devez pouvoir vous en sortir sans problème.
Et si jamais malgré tout vous vous sentiez débordé, si vous aviez trop peur de mal faire (alors que, j'insiste encore, vous ne pouvez déclencher aucun effet secondaire) n'hésitez pas, comme je vous l'ai déjà suggéré, à demander une aide ponctuelle à un des praticiens formés à la PBA.

Quant à moi, je n'ai pas l'intention de vous abandonner.

D'une part j'organise ponctuellement des stages, un peu partout dans le monde, pour apprendre à toutes les personnes désireuses de se perfectionner les circuits de PBA que j'ai détaillés dans ce livre, ainsi que les techniques d'enlèvement des blocages. Vous pouvez consulter le site Internet, si cela vous tente (www.psycho-bio-acupressure.com).

D'autre part, comme il faudra vous accompagner une fois que bébé aura grandi, je prépare un livre qui vous aidera à gérer les problèmes de vos enfants, puis plus tard de vos adolescents.

À bientôt...

Je le répéterai toujours, la psycho-bio-acupressure est une HYGIÈNE DE VIE, simple, pratique, accessible à tous et dénuée de toute connotation ésotérique ou sectaire, qui peut transformer votre vie et celle de vos enfants.

Blotzheim (Bas-Rhin)
13 avril 2008

Appendice

Comment agit la PBA pour effacer les blocages mentaux (la PBA, une psychothérapie quantique ?)

Pour tous ceux qui ont aimé ce livre et voudraient en savoir plus sur le mode d'action de la PBA, en particulier dans le domaine de l'effacement des blocages, je voudrais revenir un peu sur cette théorie des quanta qui à notre époque fait couler beaucoup d'encre et est à la base de toute une recherche fondamentale, en particulier dans le domaine médical. Il s'agissait ici d'un livre sur les bébés, que je ne voulais pas trop alourdir par des notions théoriques, mais je comprends parfaitement que certains lecteurs, trouvant tout cela « trop beau pour être vrai », voudraient en savoir plus : c'est à eux qu'est destiné cet appendice, qui restera cependant assez succinct.

Le cerveau enregistre 400 000 millions de bits d'informations par seconde, mais n'en analyse que 2 millions, qui portent uniquement sur l'entourage, le corps et le temps.

Ce qui revient à dire que parmi toutes les hypothèses possibles, et il y en a des milliers, il ne va retenir que celles qui lui sont déjà familières. Il ne va reconnaître comme possible que ce qui correspond à des schémas déjà connus, niant des milliers d'autres éventualités tout aussi possibles mais qui échappent à son entendement. Nous saisissons ce qui nous est familier, mais ce n'est peut-être qu'une réalité dans un océan d'autres possibles. En fait, le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il vit et ce qu'il se rappelle.

Ainsi, comme il est expliqué dans ce film très bien fait *Que sait-on vraiment de la réalité ! ?*, il est fort possible que les Indiens d'Amérique n'aient pas « vu » approcher les caravelles de Christophe Colomb, simplement parce que leur cerveau ne pouvait intégrer la signification de ces images nouvelles. On pourrait aussi, en extrapolant, comprendre pourquoi certaines personnes saisissent les phénomènes paranormaux et d'autres, non...

Deux notions sont essentielles à connaître, démontrées par la physique quantique :

La première, c'est que nous sommes tous reliés, tous connectés les uns aux autres (je parle souvent dans mes stages de ces « autoroutes de la communication » qui nous relient, expliquant en particulier pourquoi le pouls d'une personne va réagir à une interrogation que nous formulons à son propos).

La seconde, c'est que la pensée est créatrice (alors que depuis toujours nous sommes conditionnés à penser que nous n'avons aucun contrôle sur le déroulement des évènements).

D'autre part, on peut considérer d'un point de vue purement neurobiologique, et les recherches les plus récentes l'ont prouvé, que plus un comportement va se répéter, plus les connexions entre les neurones (ce que l'on appelle les synapses) vont s'alourdir, entraînant de ce fait la répétition de certains comportements, qui vont finir par devenir automatiques : c'est ainsi que pourront se former, d'un point de vue neurobiologique, les blocages mentaux.

Par ailleurs, si l'on se réfère aux travaux du Japonais Masaru Emoto sur cette si étonnante apparition de cristaux de formes différentes dans de l'eau congelée, formes différentes selon la pensée que l'on a préalablement imprimée dans l'eau (amour, compassion, colère), et si l'on se souvient que notre corps est constitué de 90 % d'eau, on comprend mieux à quel point nos pensées peuvent avoir une influence sur notre corps physique.

Ce qui explique, comme je le disais au chapitre 5, pourquoi l'intention peut corriger la mauvaise position d'une aiguille d'acupuncture.

Dès lors, pourquoi l'intention ne pourrait-elle pas effacer des blocages, si le patient a été mis dans un état énergétique favorable, en particulier grâce à l'action des endorphines ?

Comme me le faisait remarquer Jean-Pierre Frangi dans un de ses e-mails, le blocage émotionnel siégeant dans l'amygdale peut être associé à un processus passé de conditionnement par renforcement. Plus

précisément, l'amygdale – que j'évoquais au chapitre 5 –, vue comme réseau de neurones, a subi une modification du poids des synapses de ses neurones au cours de ce processus de conditionnement par renforcement (les synapses sont, de façon très schématique, les connexions entre les neurones). De ce fait, la seule manière de casser ce blocage, et donc d'obtenir un déconditionnement, c'est d'avoir une nouvelle modification du poids des synapses par déblocage émotionnel ; c'est ce que cherche à faire la PBA, en utilisant la verbalisation du blocage par le thérapeute, jointe à la libération d'endorphines au niveau du cerveau et à l'action particulière des circuits de PBA. Ainsi, s'il s'avère qu'il y a déblocage effectivement plus rapide lors de libération d'endorphines grâce à l'action de points d'acupressure choisis, c'est que ces endorphines favorisent en particulier, outre leurs effets connus (euphorisant, anxiolytique, d'atténuation de la douleur…), la modification de la matrice des poids synaptiques, et donc que les endorphines favorisent une certaine plasticité synaptique.

Mais la condition primordiale est que le thérapeute croie à ce qu'il fait. Puisque son intention est primordiale, il doit croire que ce déblocage émotionnel est possible ; et alors le déblocage se fera. (Pour ma part, tant que j'ai cru qu'il m'était impossible d'agir sur mes enfants, je n'ai obtenu aucun résultat.)

Enfin, tout un aspect de la recherche quantique, en particulier dans le domaine médical, vise à remettre l'individu au présent. Cela en particulier dans le domaine cellulaire : si l'on admet que c'est son passé qui altère une cellule et que c'est cette altération qui finit par créer la maladie, il est plausible que si on parvient à ramener la cellule au présent, on aura une action sur cette maladie, d'autant que chaque cellule de notre organisme est dotée d'une forme de conscience (voir les travaux de Mohammed Haddad sur les fractals, et leurs actions sur certains cancers en particulier).

Or ce qui altère notre psychisme, c'est notre passé.

En fait, on peut admettre qu'il y a en nous deux entités distinctes : notre identité, qui ne peut s'épanouir que dans le présent, et notre personnalité – « personne alitée » –, que l'on peut assimiler à notre ego, qui a été fabriqué par nos expériences passées.

Or, comme notre ego ne veut pas mourir (voir à ce sujet les très beaux livres de Eckhardt Tolle sur le pouvoir du moment présent), comme notre ego veut rester dans ce qui lui est familier et qui a alourdi nos synapses pour créer ces conditionnements qui nous gâchent l'existence, il nous ramène sans arrêt au passé, et en fonction de ce passé il nous crée des peurs par rapport à l'avenir, nous contraignant à avoir sans cesse le même comportement, à refaire sans cesse les mêmes erreurs (n'est-ce pas là la définition des blocages mentaux ?).

Et ce faisant il empêche notre identité, qui ne peut vivre qu'au présent, de s'épanouir.

Comme vous le voyez, nous sommes à une époque, merveilleuse certainement, où les données de la physique la plus moderne et des recherches les plus avancées en neurobiologie confirment ce qui jusqu'ici était seulement du domaine de l'empirique ou du spirituel…

On peut dire que la PBA, en cassant les blocages, en utilisant la pensée créatrice du thérapeute, qui, profitant du fait que nous sommes tous reliés, va agir sur les synapses de l'amygdale du patient (amygdale qui aura préalablement été mise sous endorphines grâce à l'action des circuits d'acupressure), en cherchant à nous remettre au présent, et par conséquent à nous permettre de vivre toutes nos potentialités ignorées, peut être d'une certaine façon considérée comme une psychothérapie quantique.

Et comme plus on commence tôt, plus on a de chances de réparer les dégâts causés par l'existence, cette technique a tout à fait sa place dans ce livre destiné à vaincre les peurs des bébés pour leur permettre d'être plus tard des adultes pleinement accomplis (et non pas conditionnés par les peurs qui ont accompagné leurs premiers pas dans la vie).

Remerciements

Au moment où ce deuxième livre va paraître, mes remerciements sincères vont d'abord à tous ces pionniers qui, passionnés par la PBA, ont concouru à son expansion de par le monde, en me permettant d'animer des formations dans leurs régions respectives.

Je pense en particulier à Nirvana Maunier, à Tahiti, à Corinne Espasa-Delatte, pour la région PACA, à Chou Darrouzes-Mutz, en Alsace, à Christiane Grandidier, pour la région parisienne, qui ont été les premiers à amorcer le mouvement. Bien d'autres ont suivi, je ne saurais ici les nommer tous, mais qu'ils soient assurés, tous tant qu'ils sont, de ma profonde gratitude.

Je ne saurais non plus oublier le dévouement sans faille de Nicolas Joseph, mon webmaster et ami, qui au fil des ans est devenu un brillant praticien en psycho-bio-acupressure, et qui s'est démené sans compter pour l'expansion et la diffusion de celle-ci.

Merci aussi à toute l'équipe de mon éditeur, Guy Trédaniel, qui m'a renouvelé sa confiance et a mis toute son énergie dans la réalisation de cet ouvrage. (Un remerciement tout particulier à Sophie Gillot, qui la première a cru en la PBA avant la sortie de mon premier livre, et à Julien Lemaître, qui en a assuré la mise en pages).

Merci à tous ceux qui, ayant lu *5 Points, un point c'est tout !*, m'ont manifesté leur intérêt et m'en ont fait, via Internet, des commentaires très pertinents, qui ont encore fait avancer ma réflexion et ma compréhension neurobiologique du mode d'action de la PBA je pense ici en particulier à Jean-Pierre Frangi, responsable entre autres du département Génie de l'environnement à l'université de Paris Jussieu.

Enfin et surtout, merci à ma petite famille en Australie : à mon épouse, Brigitte, à mes enfants, Alexandre et Emmanuelle, qui accep-

tent, et le sacrifice est très lourd, je le sais, de ne voir leur mari ou père que pendant des périodes très courtes, pour permettre que la PBA soit diffusée et reconnue sous toutes les latitudes.

Mais aussi, à tout seigneur tout honneur, merci à toi, Paolo, merveilleux bébé plein de vie qui, en prêtant ton si joli minois, as servi de mannequin pour toutes les photos qui illustrent cet ouvrage. Merci à ta maman, Cécile, de t'avoir prêté, avec sa gentillesse coutumière, et merci à Claude Beaudemoulin, ton si talentueux photographe de père, dont la tendresse transparaît dans tous les clichés qu'il a pris de son bébé.

« Les miracles arrivent à ceux qui y croient. »
BERNARD BERENSON

Pour contacter un praticien formé par l'auteur :
www.psycho-bio.acupressure.com

Pour contacter l'auteur :
pndelatte@psycho-bio-acupressure.com

ou en France métropolitaine (organisation de stages pour les parents ou formation de praticiens en PBA) :
Société Benbiao
www.benbiao.fr

Tel. 06 63 24 54 16
gabrielle.aris@free.fr